



La Noruega de los Fiordos

GUÍA DE VIAJES

2016

DALE OF NORWAY

MADE IN NORWAY SINCE 1879



AUTENTICO NORUEGO

DE PUNTO & DISEÑO CALIDAD SUPERIOR

ST.MORITZ JERSEY 100% SUAVE LANA MERINO



VISITE LA FABRICA EN DALEKVAM - EL "MUSEO VIVIENTE" Y OUTLET

TELÉFONO: +47 56 59 54 70 - EMAIL: SHOP@DALE.NO

DALE OF NORWAY CONCEPT STORE - OSLO/STAVANGER. OTROS DISTRIBUIDORES Y TIENDA VIRTUAL - DALEOFNORWAY.COM



T.R.A. FOTO: TERJE RAKKEN/NORDIC LIFE/FORD NORWAY

DISFRUTE LA HOSPITALIDAD NORUEGA

Dispersos por Noruega, existen algunos hoteles y restaurantes realmente únicos.

Los mejores de ellos han unido fuerzas para crear De Historiske, hoteles y restaurantes históricos en



TROLLTUNGA, LA LENGUA DEL TROLL

Descubra la impresionante Trolltunga - la Lengua del Troll - una formación rocosa en Hardanger combinándola con dos de nuestros hoteles históricos, Utne Hotel y Hotel Ullensvang.
Duración: 2 noches/3 días.
Atracción principal: Excursión a Trolltunga, la Lengua del Troll.
Transporte recomendado: Vehículo propio/de alquiler.
Precio total desde 2890,- NOK por persona en habitación doble

Noruega. Nuestros miembros le ofrecen

RUTA TURÍSTICA NACIONAL SOGNEFJELLET:



Descubra algunos de los paisajes más fantásticos de Noruega combinándolos con algunos de los hoteles más encantadores de Noruega, Kviknes Hotel y Hotel Union Oye.
Duración: 2 noches/3 días.
Atracción principal: Sognefjellet, el paso de montaña más alto del norte de Europa.
Transporte recomendado: Vehículo propio/de alquiler

Precio total desde 3275,- NOK por persona en habitación doble



DE HISTORISKE
historic hotels & restaurants

LLEVE A CASA SU HISTORIA

gastronomía, hospitalidad e historias que con seguridad le sorprenderán! Para descubrir cómo puede disfrutar de una experiencia única a fantásticas tarifas de todo incluido, visite www.dehistoriske.com



Bienvenidos al Hotel Ullensvang en Hardanger

Entre. Relájese.

El Hotel Ullensvang se encuentra idílicamente situado en la parte soleada del fiordo Sørfjord, un brazo del fiordo Hardangerfjord, con la majestuosa meseta Hardangervidda detrás. Desde 1846, el Hotel Ullensvang ha ido evolucionando con los tiempos, aunque sigue dirigido por sus mis en propiedad. Hoy en día, la misma familia sigue siendo propietaria y dirigiendo el hotel.

El compositor Edvard Grieg fue cliente fijo del Hotel Ullensvang durante muchos años. Su pequeña cabaña para componer está todavía en el jardín del hotel, con vistas al majestuoso glaciar Folgefonna, que se refleja en el brillante azul del Hardangerfjord.

Actividades y excursiones:

Al aire libre, semestre de verano: Barcas de remo e hidropedales. Grandes jardines y muelles. Playa de arena propia con cama elástica en el agua. Visitas turísticas en helicóptero.

A cubierto, durante todo el año: Ala de baños cubierta y al aire libre con el canal de natación más largo de Europa, 88 metros (20° C). Gimnasio, pabellón de tenis, squash, simulador de golf y mucho más.

Excursiones: Excursión panorámica de la Reina Sonja, Trolltunga (la lengua del troll), Sendero de los frutales, montañas y cascadas de Hardanger.

Cómo llegar en coche:

Oslo 355 km - 5.5 h
Bergen 149 km - 2.5 h
Haugesund 170 km - 2.5 h

Reuniones, cursos y conferencias:

Número de habitaciones 168
Celebraciones 2 - 500 personas
Instalaciones para reuniones 2 - 400 personas
Bodega histórica.



HOTEL
ULLENSVANG

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

Experiencias turísticas indescriptibles

Fabulosa, dramática, espectacular, auténtica o única? Es difícil encontrar las palabras que mejor describan la Noruega de los Fiordos, considerada por muchos como el mejores y más variado destino turístico del mundo. Las palabras se quedan cortas, ya que es indudable que hay algo genuinamente especial en sus montañas, fiordos, cascadas, glaciares, paisajes culturales, su gente y en las ciudades de los fiordos. En realidad, qué más se podría decir acerca de lo que la revista National Geographic Traveler ha calificado con el "destino más emblemático del mundo"?

La Guía turística de la Noruega de los Fiordos para el 2016 le ofrece una perspectiva de conjunto, detalles y también muchos datos útiles sobre su destino turístico. Aquí encontrará descripciones de monumentos, actividades y datos prácticos, que le harán más fáciles los preparativos para que consiga un viaje de ensueño. El viaje en sí mismo se lo dejamos, por supuesto, a usted. Le damos la bienvenida a la Noruega de los Fiordos y a las experiencias turísticas más increíbles indescriptibles del mundo.

You have to be here to believe it

Best of Fjord Norway

Noruega ha hablado. Durante el verano de 2013, turistas y población local hicieron fotos y votaron los diez mejores destinos en el oeste de Noruega con la campaña #Best of Fjord Norway, lo mejor de la Noruega de los fiordos. Se subieron más de 6.000

fotos y se dieron casi 80.000 votos. Se eligieron las cuatro mejores fotos del concurso, siendo expuestas en Times Square en Nueva York. La ruta de la página 68 le llevará a los 10 lugares ganadores.



La Noruega de los Fiordos

Tu fiordo 6
La carretera es la meta 8
Senderismo entre fiordos y montañas 12
Congele el instante justo 20
Esquí todo el año 21
Barcos y canoas 22
Deportes de adrenalina 23
En bicicleta por la Noruega de los Fiordos 24
Cruceros por los fiordos y excursiones turísticas 25
Caza y pesca 26
Ciudades de los fiordos 28
Contrastes culturales 30
El habitante de Vestland, la Tierra del Oeste 32
Vacaciones familiares 59

Rogaland 34
Ryfylke y la Región de Stavanger 36
Haugesund y Haugalandet 37

Hordaland 38
El funicular Fløibanen 40
Bergen 41
El Ulriksbanen 42
Myrkdalen 43
Hardangerfjord 44

Sogn og Fjordane 46
Sognefjord 48
Flåm 49
Sunnfjord 50
Fjordkysten 51
Nordfjord 52

Møre og Romsdal 54
Geirangerfjord 56
Ålesund & Sunnmøre 57
La escalera del Troll y la carretera del Océano Atlántico - Molde y Kristiansund 58

Propuestas de excursiones

La carretera es la meta 8
Senderismo entre fiordos y montañas 12
En bicicleta por la Noruega de los Fiordos 24
Cruceros por los fiordos y excursiones turísticas 25
Al volante por bellas carreteras 60
Transporte público 75

Alojamiento

De historiske - HISTORIC HOTELS & RESTAURANTS 3
Hotel Ullensvang 4
Myrkdalen Hotel, Voss 43
Hoteles Thon 74
Albergues juveniles y familiares en la Noruega de los Fiordos 74

Transporte

Fjord Line 72
El ferrocarril de Rauma 72
Widerøe 73
Tide Reiser 73
Transporte público 75

Páginas amarillas 75
Información concreta sobre transporte, alojamiento, atracciones y actividades 75-90
Tabla de distancias 90

Mapa 91



Fjord Norge AS
Torggaten 3
NO-5014 Bergen
Norway

info@fjordnorway.com

facebook.com/fjordnorway
twitter.com/fjordnorway

www.fjordnorway.com

Fjord Norge AS/Fjord Norway es una empresa de servicios que trabaja en la región de la Noruega de los Fiordos, comercializando sus productos entre operadores de turismo y público general en el mercado internacional del turismo. La sociedad está participada por propietarios - públicos y privados con intereses en el sector turístico. Fjord Norge AS/Fjord Norway ha editado 280 000 ejemplares de la presente guía para su distribución gratuita dentro y fuera de Noruega. La redacción se terminó en noviembre de 2015. La información contenida en la guía ha sido proporcionada por los propios participantes. Fjord Norge AS/Fjord Norway no asume la responsabilidad por posibles errores. Se reserva el derecho de modificar los precios.

© Edición: Fjord Norge AS/Fjord Norway
Producción: Kuva AS

Portada: Nærøfjord, Sogn og Fjordane.
© Paul Edmundson / www.fjordnorway.com



FJORD SPECTACULAR

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

Tu fiordo

Escucha los sonidos del glaciar. Siente el olor de una cascada. La Noruega de los Fiordos no es un lugar. Es un sentimiento. Tu sentimiento. No lo crearás hasta que lo experimentes.

No se viaja a las atracciones de la Noruega de los Fiordos, se entra en ellas sin «etapas de transporte». El viaje en sí mismo - por carretera, en tren o por el fiordo- es una experiencia. El paisaje varía continuamente - montañas, glaciares, fiordos, cascadas - y ha atraído a visitantes de todo el mundo durante siglos. Vas de un lugar especial a otro, aunque es el todo lo que hace la atracción total. Las dimensiones de la naturaleza nos impresionan con la perspectiva que nos ofrece. Impresionantes laderas que nos muestran lo

pequeños que somos. Lo hermoso en los detalles más pequeños. Las sorpresas repentinas, que nos recuerdan la riqueza de la vida.

Los fiordos no son un lugar en Noruega. Son un lugar en el mundo. Los fiordos Geirangerfjord y Nærøyfjord han sido nombrados Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO como paisaje cultural.

La revista National Geographic afirma que es el lugar Patrimonio Mundial de la Humanidad que está mejor conservado. ¿Por qué? Se debe a que la Noruega de los Fiordos no es un escenario, sino una sociedad viva. Un paisaje vital donde las personas viven en dependencia mutua con la naturaleza.

Las carreteras serpentean por esta región. Detrás de cada curva, un nuevo mirador. El paisaje cambia desde la alta montaña a las frondosas tierras bajas. Pequeños pueblos, donde con poco la vida se disfruta al máximo. En la Noruega de los Fiordos se encuentran 10 de las 18 Carreteras Turísticas Nacionales del país. Rutas de vivencias, donde el paisaje juega con la arquitectura moderna. Una carretera que cruza contrastes y sorpresas, que se adentra en la historia de la convivencia con la naturaleza. Una carretera siguiendo los fiordos. Las montañas. Una costa impresionante. Inmerso en un paisaje creado para explorar. No solo un lugar. Un sentimiento. Su experiencia.

FJORD SPECTACULAR

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT

La carretera es la meta

18 carreteras en Noruega han sido minuciosamente escogidas para distinguirlas como Carreteras Turísticas Nacionales.

Relájese y disfrute del paisaje. Las Carreteras Turísticas Nacionales son para usted, que quiere ver lo mejor de la naturaleza y la arquitectura noruegas al mismo tiempo. De las 18 rutas distintas en el país, 10 se encuentran en la región de la Noruega de los Fiordos. Por ellas llegará a las orillas del océano, serpenteará por rampas empinadas desde la orilla de los fiordos, y desde miradores adaptados gozará de una vista única de la naturaleza que le rodea.

Tormentas invernales en el océano. Niebla que abraza el paisaje. La cascada que proyecta su arco iris al sol de verano. Por las carreteras de la Noruega de los Fiordos, siempre tiene naturaleza a izquierda y derecha, y un nuevo paisaje detrás de la siguiente curva. Las Carreteras Turísticas Nacionales

representan lo mejor de estos trayectos, y han dejado que algunos de los arquitectos noruegos más interesantes del país jueguen con ideas audaces y bellas, y que por sí mismas merecen un viaje. Esta combinación ha llamado la atención internacionalmente, y ha convertido a los propios trayectos de carretera en atracciones principales.

Desde la Carretera del Atlántico en el norte hasta las bellas playas de Jæren al sur, encontrará por toda la Noruega de los Fiordos sitios con encanto junto a la carretera. Desvíos que le enriquecen. Experiencias que le ayudan a seguir adelante. Kilómetro tras kilómetro de testimonios vivos sobre la complicidad con la naturaleza, las hazañas de ingeniería y el esfuerzo, y sobre la necesidad incombustible del habitante de los fiordos de salir al mundo o invitarle a casa.



Las carreteras están señalizadas con este símbolo. Vea el mapa de las páginas 91-92.
www.nasjonaleturistveger.no



© Jarle Wæhler / Statens vegvesen

Ryfylke, 183km

2. La Carretera Turística Nacional que cruza Ryfylke es una ruta de contrastes. Naturaleza poderosa, agricultura y una interesante historia industrial. En este trayecto le esperan sorpresas detrás de cada curva. A unos cuantos desvíos de distancia están las ya emblemáticas atracciones naturales en el fiordo Lysefjord, con el Pulpito, Prekestolen y el Perno del Kjerag, Kjeragbolten, como las más famosas.



Ryfylke. © Jarle Lumde / SudaFoto.no

Jæren, 41 km

1. La Noruega de los Fiordos es algo más que montañas abruptas y altos picos. Las carreteras a lo largo de las playas de Jæren son cielos diáfanos, horizontes amplios y mar infinito. Hay prados verdes y vistas fabulosas en todas direcciones. Esta zona es famosa por su peculiar y bella luz, sus muchos monumentos culturales y las playas que se extienden hasta el horizonte.



© Johan Berge / Visitnorway.com

Hardangervidda, 67 km

4. La carretera que cruza la magnífica meseta Hardangervidda, el parque nacional más grande de Noruega, es una excitante atracción en sí misma. Su corazón puede dejar de latir por un instante, cuando se vea gestionando la sinuosa bajada por el escarpado valle Måbødalen, vea la mágica cascada Vøringsfossen hasta que se le aparezcan los tonos verdeazulados del fiordo de Hardanger. ¡Un contraste de lo más espectacular!



© Helge Sikkakke / Statens vegvesen

Hardanger, 158 km

3. La Carretera Turística Nacional de Hardanger es como conducir dentro de un cuadro inmenso -una exquisita pintura de un paisaje marcado por montañas, fiordos, cascadas y glaciares. Hardanger es una región frutícola, donde las granjas se acurrucan a orillas del fiordo. En muchos sitios podrá comprar bayas y fruta junto a la carretera.



Stegastein. © Bjørn Andresen / Statens vegvesen

Aurlandsvegen, la Carretera de Aurland*, 47 km

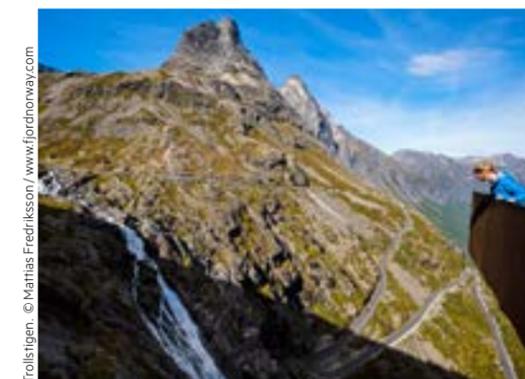
5. Donde la carretera nueva cruza atronadora la montaña por el túnel, la Carretera de Aurland, llamada a menudo "La carretera de nieve", le lleva a las montañas. Serpentea siempre hacia arriba, hasta que la interrumpe una bella meseta de alta montaña. Desde el mirador de Stegastein, podrá estar en un vertiginoso -mirador, una plataforma que es también toda una joya arquitectónica.



© Jarle Wæhler / Statens vegvesen

Strynefjellsvegen, la antigua carretera de las montañas de Stryn*, 27 km

8. Se trata de una carretera de la época anterior a las grandes máquinas que se abren paso por mitad de la montaña. La antigua carretera de las montañas de Stryn discurre sinuosa por el paisaje, protegida por grandes muros de piedra. La carretera, iniciada en 1881, se construyó para conectar Nordfjord con la región del Este. Cruza por un espectacular paisaje de montaña, donde la nieve se queda hasta bien entrado el verano. Un recuerdo de una época donde la vida iba a un ritmo diferente.



Trollstigen. © Matthias Fredriksson / www.fjordnorway.com



Likholefossen. © CH - Visitnorway.com

Gaularfjellet, las montañas de Gaular*, 130 km

6. La carretera entre Balestrand, en el fiordo Sognefjord, que cruza las montañas de Gaular, es la oportunidad de conducir por la increíble variedad paisajística de los fiordos. Esta carretera discurre junto a un bello río, con espectaculares cascadas y lagos cristalinos. A lo largo del camino hay buena pesca y estupendos senderos.

Sognefjellet, las montañas de Sogn*, 108 km

7. Desde las frondosas granjas en la parte más interior del fiordo Sognefjord, esta carretera sube más, más y más -hasta el techo de Noruega- y la espectacular vista hacia las fabulosas cimas de Jotunheimen los impresionantes paisajes de glaciares. Ésta es la cuna de los deportes de montaña y lugar de inspiración para los pintores y músicos del nacional romanticismo del s. XIX. Un lugar fantástico para hacer senderismo, con variedad de alojamientos y restaurantes tradicionales.



Sognefjell. © CH - Visitnorway.com



Trollstigen. © Reulf Framstad Arkitektur AS - RRA

Geiranger - la Escalera de los Troll, Trollstigen*, 106 km

9. Las cerradas e interminables curvas de la subida por esta carretera vienen siendo de las experiencias de conducción más espectaculares a nivel mundial, además de un imán para los turistas desde que fue inaugurada en 1936. El dramatismo en la cima es inigualable, antes de seguir conduciendo y llegar a Geiranger - que le brinda una de las imágenes de fiordos más espectaculares de todo el país.



Atlantehavsvegen. © CH - Visitnorway.com

La Carretera del Océano Atlántico, Atlanterhavsvegen, 36 km

10. La Carretera del Océano Atlántico, desde Bud a Kristiansund, es un ejemplo espectacular de compenetración entre el ser humano y la naturaleza. Desde siempre, el océano ha desafiado el transporte en este paisaje costero. Los ocho puentes, saltando sobre rocas pulidas por el mar y rocas azotadas por el viento, conectan las islas. El periódico británico The Guardian la ha nombrado la carretera turística más bella del mundo.

* Cerrada en invierno

FJORD TOUCH

YOU HAVE TO BE HERE
TO BELIEVE IT



Senderismo entre fiordos y montañas

En la Noruega de los Fiordos, las montañas acaparan toda su atención. Si quiere disfrutarlas del mejor modo posible, debe echarse a andar y acercarse a ellas.

En la región entera encontrará un sinfín de rutas. En pocos sitios del mundo podrá encontrar tipos tan variados de naturaleza juntos en una región. Puede subir a increíbles cimas en la costa, descubrir las majestuosas montañas que se levantan a pico en estrechos fiordos, o ir en una excursión sin riesgos por el hielo azul de alguno de los brazos de los glaciares. Las zonas naturales vírgenes, perfectas para el senderismo puede encontrarlas por doquier en la Noruega de los Fiordos. En los fiordos más grandes hay excelentes zonas para practicar el senderismo. Varios parques nacionales le brindan la posibilidad de estupendas experiencias naturales, desde brillantes y pulidos paisajes de glaciares a las increíblemente frondosas zonas boscosas. De los 20 grandes glaciares de Noruega, ni más ni menos que 11 de ellos se encuentran en la Noruega de los Fiordos.

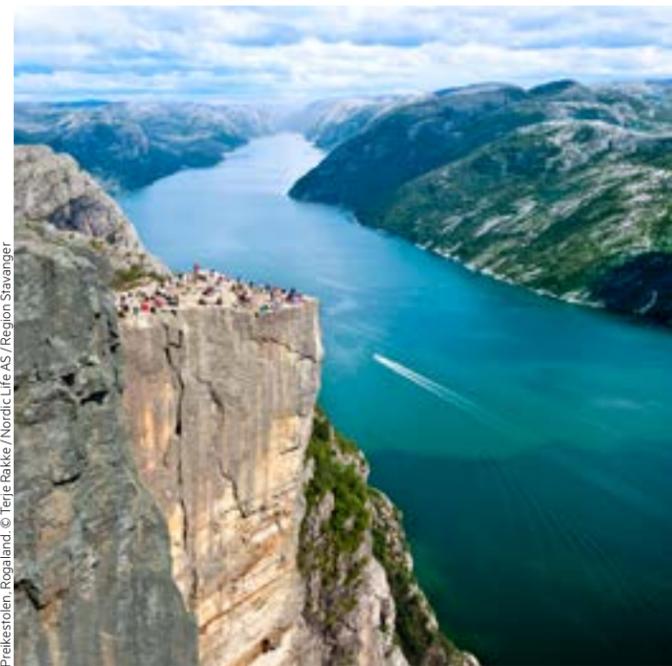
No necesita estar en perfecta forma física para hacer senderismo. En muchos lugares encontrará rutas cortas y fáciles,

perfectas para familias con niños. Pero si busca los grandes desafíos, también los encontrará. La zona le ofrece algunas de las más bellas excursiones de varios días en toda Europa, yendo de cabaña en cabaña en la red de senderos de La Asociación Excursionista Noruega.

En muchos lugares puede ir solo sin problemas, gracias a las rutas claramente indicadas y buenos mapas, que podrá encontrar en su alojamiento, La Asociación Excursionista Noruega o la oficina de turismo. La temporada varía de año en año dependiendo del tiempo. Si quiere exprimir al máximo unas vacaciones de senderismo en la Noruega de los Fiordos le recomendamos una excursión con guía. Así podrá conocer también los detalles sobre la naturaleza, y la historia cultural de la zona.

www.fjordnorway.com/hike





Preikestolen, Rogaland. © Terje Rakkle / Nordic Life AS / Region Stavanger

Preikestolen (El Pulpito)

1. El Pulpito, en el fiordo Lysefjord, cerca de Stavanger en el distrito de Ryfylke, es uno de los grandes imanes turísticos de Noruega. Cada año, más de 270.000 personas hacen el viaje hasta la vertiginosa meseta en la cima de la montaña. Si combina la excursión al Pulpito con una excursión en barco por el fiordo Lysefjord, la experiencia será más especial todavía. El trayecto es de unos 6 km y dura unas 4 horas ida y vuelta. Temporada: mayo-octubre.

CÓMO LLEGAR AL PÚLPITO

En coche: Conduzca desde Stavanger por la carretera nacional Rv 13, por el ferry a Tau y entonces siga por la misma carretera hacia el sur. El establecimiento Preikestolen Fjellstue se encuentra en la Rv 13 al sur de Jørpeland. Desde el sur, dirijase hacia el este en Sandnes por la Rv 13 y cruce con el ferry Lauvik-Oanes. A continuación continúe por la misma carretera a Preikestolen Fjellstue. En autobús: Desde Tau a Preikestolen Fjellstue (ferry desde Stavanger).

En barco: Desde Stavanger, Forsand y Lauvik a la base de la roca Preikestolen. Viaje desde Oslo, Bergen, Stavanger: El Pulpito y Norway in a nutshell®. Un trayecto o Circuito incl. tren + bus + crucero por el fiordo
Extra: Hoteles y actividades
Conozca la ruta o haga su reserva en www.fjordtours.com

ALOJAMIENTO

El lugar más cercano para alojarse es Preikestolen Fjellstue. También puede pasar la noche en Stavanger, desde donde puede hacer una excursión en barco por el fiordo Lysefjord. Más información sobre alojamientos en Stavanger disponible en www.regionstavanger.com.

Servicios de diarios autobús 1 de julio - 31 de agosto
Autobús exprés Trolltunga - Preikestolen www.tidereiser.com

www.pulpitrock.no, www.norled.no
www.rodne.no

ALOJAMIENTO - RESTAURANTE - ACTIVIDADES

preikestolenfjellstue.no

En autobús a espectaculares rutas de senderismo

tide.no

La Lengua del Troll, Trolltunga

2. Uno de los destinos de senderismo más espectaculares de Noruega está situado en Hardanger. La excursión es de unos 20 km y dura unas 10-12 horas ida y vuelta. El desnivel es de 800 metros. Es posible ir hasta la misma Lengua del Troll, pero ¡tenga cuidado! La excursión a Trolltunga va por la alta montaña donde no hay cobertura de móvil. Es necesario llevar ropa y zapatos adecuados, mapa y brújula, alimentos y bebida. Póngase en contacto con la Oficina de Turismo de Odda para obtener más información y mapa de la ruta, que comienza en Skjeggedal. Los lugares interesantes son muchos y están por todo el trayecto; entre otros la presa Ringedal demningen, "marmitas de gigante" y la Lengua del Troll. Los más aventureros también pueden ir por una vía ferrata, una ruta de escalada segura a la Lengua del Troll con guía de OpplevOdda. Temporada desde mediados de junio a mediados de septiembre.

operativo). La ruta está marcada con la letra «T» pintada en rojo por el terreno y también hay señales a lo largo de la ruta. En autobús: Desde Odda, por Tyssedal, hasta Skjeggedal en temporada alta. En taxi: Desde Odda o Tyssedal a Skjeggedal, temporada entera.

ALOJAMIENTO

En la zona existen buenos sitios para acampar, cabañas, casas de vacaciones y hoteles. Encontrará información sobre alojamiento en www.hardangerfjord.com. Los municipios más cercanos a Trolltunga son Odda y Ullensvang.

Servicios diarios de autobús 1 de julio - 31 de agosto
Autobús exprés Trolltunga - Preikestolen (El Pulpito)

www.tidereiser.com

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

CÓMO LLEGAR A LA RUTA DE TROLLTUNGA

En coche: Dirijase a la carretera Rv 13 de Odda a Tyssedal y siga las indicaciones a Skjeggedal. Tras siete kilómetros, en Skjeggedal encontrará una zona de aparcamiento, tarifa 100 NOK por día. En temporada alta, los aparcamientos se llenan temprano por la mañana. Una alternativa es aparcar en Odda o Tyssedal. La ruta se inicia cerca del funicular Mågelibanen (no está



Trolltunga, Odda, Hardangerfjord, Hordaland. © Sveinung Klyve / www.fjordnorway.com

www.trolltunga-active.com
mail@trolltunga-active.com



Aurlandsdalen, Sogn og Fjordane. © Petra Rapp / www.fjordnorway.com

Aurlandsdalen

3. El valle Aurlandsdalen puede dejarle sin aliento con el ímpetu extremo del río que abre paso en el paisaje y las fantásticas vistas. El valle es bello y agreste, rico en cultura e historia. Puede hacerlo en varios días, alojándose en las cabañas turísticas, o bien puede ir en excursiones más cortas, combinándolas con autobuses o su coche. Temporada: junio-septiembre.

El valle Aurlandsdalen y el fiordo Nærøfjord, situados al final del fiordo Sognefjord, son zonas de senderismo y con una completa oferta de actividades al aire libre en los alrededores. Solo unas ideas: kayak por el fiordo, ir en bicicleta de 1.222 a 0 metros sobre el nivel del mar, participar en una excursión en lancha semirrígida RIB o en crucero por el fiordo. Todo ello en un solo destino, con la confianza de no tener que pasar tiempo en traslados. Lea más en www.visitflam.com.

El vecino pueblo de Voss es un paraíso para los entusiastas de los deportes al aire libre. Combine una ruta de senderismo por el valle Aurlandsdalen con hacer rafting en las blancas espumas de un río o probando el túnel de viento. Lea más en www.visitvoss.no.

El Parque Nacional Jostedalbreen está solo a unas horas. Aquí podrá disfrutar de rutas de senderismo, una excursión por el glaciar Nigardsbreen o explorar el lago glaciar en kayak. Lea más en www.sognefjord.no.

VALLE DE AURLAND - EXCURSIÓN DE UN DÍA

Tren de Bergen a Flåm, y continuando en autobús o taxi al Refugio de montaña de Østerbø. La ruta de Østerbø a Vassbygdi es una excursión a pie muy popular de unos 20 km (tiempo medio 6 horas de marcha), con un desnivel de 750 m.

FINSE - VALLE DE AURLAND - RUTA DE 4 DÍAS

También puede hacer una ruta de varios días de Finse a los pueblos del valle de Aurland. Vea la descripción completa

de la ruta en www.sognefjord.no

CÓMO LLEGAR AL VALLE DE AURLAND

Vaya en ferrocarril de Bergen a la estación de Finse, o bien en autobús hasta Geiterygghytta. Los autobuses salen varias veces al día.

Viaje desde Oslo, Bergen o Voss: Norway in a nutshell®
Extra: Hoteles y actividades
Conozca la ruta o haga su reserva en www.fjordtours.com

ALOJAMIENTO

Østerbø Fjellstove www.aurlandsdalen.com
Østerbø Turisthytte www.osterbo-turisthytte.no
También puede alojarse en Aurland/Flåm, Lærdal, Årdal o en Sogndal.

www.sognefjord.no



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

Skåla, de 1.848 m de altitud

4. La torre Kloumannstårnet, en la cima del Skåla, es sin duda la cabaña más curiosa de Noruega, si no de todo el mundo. Desde esta cima, podrá disfrutar de unas fantásticas vistas del paisaje con glaciares, montañas y fiordos. Skåla se considera la montaña más alta de Noruega con base en el fiordo. La carrera cuesta arriba "La Sportiva Skåla 1.848 hacia arriba" se celebra cada año a mediados de agosto. La excursión es de 16 km ida

y vuelta, y dura aproximadamente 5 horas la subida y 2-3 horas la bajada. Temporada: junio-septiembre.

CÓMO LLEGAR AL MONTE SKÅLA

En coche: En Loen, deje la carretera principal y siga la señal a Lodalen, conduzca valle arriba un par de kilómetros.

Aparcamiento: Cuando pase el camping Tjugen a su izquierda, siga unos 150 metros hasta llegar a una zona de aparcamiento a la derecha. Aparcamiento de pago

ALOJAMIENTO

Loen es el punto de partida ideal para excursiones a la cima del monte Skåla, la Via Ferrata de Loen y otras actividades en la zona. Alójese en el Hotel Alexandra, o en alguno de los otros hoteles o cabañas de vacaciones en la zona. Más información sobre alojamiento en Nordfjord disponible en www.nordfjord.no

www.nordfjord.no/skala



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

Romsdalseggen

5. La ruta por la cresta Romsdalseggen discurre por lo más bello de las montañas noruegas, con unas vistas que le quitan el aliento a los senderistas más experimentados: aquí hay montañas y fiordos, cumbres y cascadas por todos lados. Desde Romsdalseggen hay una vista espectacular de Åndalsnes, la capital noruega de las montañas, del río Rauma, en lo más profundo del valle Romsdal, de Trollveggen, la Pared de los Troll, de las cumbres de los troll – y hasta de la ciudad de Molde y el océano al oeste. Puede elegir entre tres rutas distintas, una fácil, una normal y una extrema, que requiere guía de montaña. La excursión es de unos 10 km y dura 5-7 horas, con salida y vuelta en Åndalsnes. www.romsdalseggen.com

CÓMO LLEGAR

Autobuses diarios desde Åndalsnes Skystasjon durante el periodo 1 de julio – 30 de septiembre. Siga las indicaciones hacia Romsdalseggen, pasando una cabaña y la ladera a lo largo del río. Recuerde cerrar las verjas que vaya pasando y lleve los perros con correa.

ALOJAMIENTO

Åndalsnes es el punto de partida perfecto para hacer excursiones a la montaña Romsdalseggen. Puede alojarse en el Grand Hotel Bellevue o en el Hotel Aak.

www.visitandalsnes.com



De excursión con Friluftsløk por el valle de Romsdal =MAGIA
www.friluftsløk.no



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

Kjerag

6. Kjerag es el monarca de Stavanger, en Ryfylke. Con sus 1.000 metros a pico en el acantilado, la plataforma del Kjerag se levanta alta y agreste en lo más interior del fiordo Lysefjord. La mayoría se contenta con disfrutar de las vistas al fiordo desde la plataforma misma, aunque para algunos, el punto culminante llega cuando se hacen la foto en Kjeragbolten, el Perno de Kjerag, un bloque redondo de piedra encajado en una grieta de la montaña. Kjerag también se ha convertido en un destino popular para escaladores y saltadores base. La excursión es de unos 10 km y dura unas 5-6 horas ida y vuelta. Temporada: junio-septiembre. Circuito el Pulpito y Norway in a nutshell®. Conozca la ruta o haga su reserva en www.fjordtours.com

Servicios de diarios autobús 1 de julio - 31 de agosto
Autobús exprés Trolltunga - Preikestolen
www.tidereiser.com



Langfoss, Rogaland. © Espen Mills

Langfossen

7. Langfoss es la quinta cascada más alta de Noruega. El canal CNN eligió Langfoss en 2011 como una de las 10 cascadas más hermosas del mundo. La altura vertical total es de 612 metros. El camino hasta Langfoss era originalmente la antigua carretera de montaña desde la granja Eljarvik hasta la granja de montaña de Langfoss, situada en la meseta por encima de la cascada. Hay muchas obras en piedra por el camino. Las generaciones anteriores se han esforzado cuesta arriba y cuesta abajo con ganado y pesadas cargas de mantequilla y queso de la granja de montaña. La primera parte de la ruta es empinada, cruzando el bosque de pinos. En algunos lugares, y especialmente cuando sube por encima de las copas de los árboles, hay unos miradores maravillosos. Baje su vista hacia la granja Eljarvik y más allá del fiordo Åkrafjord. Hacia el norte verá Mosnes y hacia el interior del valle que forma el extremo sur del Parque Nacional de Folgefonna. El glaciar Folgefonna se presenta reinando en el horizonte hacia la cumbre, a 1.638 de altitud, el punto más alto del municipio de Etne.

Tiempo de marcha a la cumbre: 1,5 horas. Desnivel: 640 m. Longitud ruta: 1.750 m. Los perros deben mantenerse con correa. Temporada: abril a octubre. Reserve una excursión guiada en www.aakrafjorden.no www.visithaugesund.no

Bondhusdalen

8. Bondhusdalen es probablemente el valle más bello de la península Folgefonna. La ruta comienza en el camino de tierra que sale del aparcamiento de Sundal en Isvegen y se dirige hacia el lago Bondhusvatnet. Desde el lago hay una bonita vista del glaciar Bondhusbreen al final del valle, uno de los brazos del glaciar Folgefonna. Hay un sendero junto al lago que se va adentrando en el valle para los que quieren continuar hacia el glaciar. La ruta al lago Bondhusvatnet es de unos 5,2 km y se tardan unas dos horas ida y vuelta. Esta excursión está bien acondicionada para cochecitos de niños, bicicletas y sillas de ruedas motorizadas.



Bondhusdalen, Hordaland.

Aparcamiento: desde Sundal, atravesando el pueblo Bondhusbygda hay unos 500 metros hasta el aparcamiento que hay en la entrada del valle Bondhusdalen. Aparece señalizado en la carretera. Atención: aparque de manera que pueda pasar un tractor. Temporada: Abril - octubre www.visitsunnhordland.no



Vikafjellruta, Hordaland/Sogn og Fjordane. © Erik Østlie

Vikafjellruta

10. La ruta de las montañas en Vikafjell ruta va desde Vik en Sogn hasta Voss, una ruta señalizada de senderismo de unos 76 km. Discurre por Stølsheimen, una conocida y popular zona de excursionismo para senderistas, y que se extiende desde el fiordo hasta la montaña a 1.300 m. Aquí la naturaleza es muy variada, con frondosas laderas y agreste paisaje de montaña con muchos barrancos y lagos con buena pesca. En 1990 se declararon zonas de protección paisajística grandes zonas de Stølsheimen y así conservar un paisaje de montaña y fiordo, característico. Stølsheimen se llama así por la gran variedad de «støl» o granjas de montaña para el verano, con más de 40, y que dan fe de un tiempo en el que las granjas de montaña representaban una parte importante en la supervivencia de los granjeros de Sognefjord. En algunas de ellas todavía puede ver ganado, y las ovejas pastan por casi toda la montaña. Varias de estas granjas de verano están muy bien conservadas, y aquí podrá conocer el antiguo paisaje cultural. Temporada: de junio a octubre

Circuito Norway in a nutshell®. Conozca la ruta o haga su reserva en at

www.fjordtours.com
www.visitvoss.no, www.sognefjord.no

La cascada Feigefossen

12. La cascada Feigefossen es la segunda cascada natural más alta de Noruega (218 metros de caída libre) y se halla idílicamente situada en la parte sur del fiordo Lustrafjorden. Para llegar hasta el punto de partida, se conduce desde Skjolden hacia Urnes y nos detenemos en la granja Feigum. Otra alternativa es coger el ferri desde Solvorn hasta Urnes y, desde allí, conducir hasta la granja Feigum. El sendero sale desde la carretera regional a unos 300 metros del aparcamiento en dirección Ornes. Hay un sendero señalizado que sube a un mirador por debajo de la cascada. El sendero es bastante pedregoso al final, pero está bien señalizado y es fácil para andar. Se tardan unos 30 minutos en llegar al mirador, que se halla a 150 metros sobre el nivel del mar. Temporada: junio-octubre. www.sognefjord.no



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



© Sverre Hjørnevik / Fløibanen AS

Por la meseta desde Ulriken hasta Fløyen en Bergen

9. Por la meseta desde Ulriken hasta Fløyen en Bergen. La excursión por la meseta es una de las más famosas de las muchas rutas por las montañas que rodean Bergen. Aquí podrá encontrar la auténtica alta montaña noruega en cualquier época del año, con un acceso fácil tanto desde Fløyen como desde Ulriken. Tómese el tiempo suficiente para disfrutar su naturaleza y las fabulosas vistas. La excursión es ideal para hacerla esquiando, cuando ya hay nieve. El trayecto desde el teleférico Ulriksbanen hasta el funicular Fløibanen es de unos 15 km y dura unas 5 horas. Temporada: todo el año. Circuito Norway in a nutshell®. Conozca la ruta o haga su reserva en www.fjordtours.com, www.fløibanen.no, www.ulriken643.no

Hornelen

11. Hornelen en Bremanger es, con sus 860 abruptos metros de altitud, el acantilado marino más alto de Europas. Desde la cima hay unas vistas fabulosas del fiordo, la montaña y el océano. Si se atreve, puede tumbarse al borde y mirar hacia abajo, casi en vertical, los barcos pasar a 860 metros por debajo de usted. Pocas montañas en Noruega tienen tantas leyendas y misterios como Hornelen, o como se le llamaba en época norrona Smalsarhorn. Según las creencias, las brujas se reúnen en Hornelen tanto en Nochebuena como en San Juan para bailar con el diablo. La ruta hasta Hornelen tiene 13 km y una duración de unas 8 horas ida y vuelta. Posibilidad de ruta guiada. Temporada mayo-octubre. www.fjordkysten.no, www.norway-adventures.com



Hornelen, Sogn og Fjordane. © Birgitte Bjørndal

Lønahorgi

13. La ruta comienza desde Bavallen o Hanguren. Hasta Hanguren podrá llegar a pie desde el centro de Voss o con Hangursbana, a Bavallen en Voss Resort hay una carretera. DESDE HANGUREN: La ruta se inicia desde el restaurante Hangurs, desde allí sale la ruta marcada con T, adentrándose en Hanguren, por la izquierda del lago Valbergstjønni, siguiendo hasta entrar en la carretera que viene de Bavallen. Tras un corto trayecto, puede elegir entre andar por la carretera o por el sendero marcado con T hasta el cruce de Vådalseggi. DESDE BAVALLEN: La ruta comienza en el aparcamiento de Bavallen. Siga la carretera hasta encontrar el sendero señalado con T a Nyestølen y siga por él hasta el cruce de Vådalseggi. En Vådalseggi se encuentran las rutas desde Hanguren y Bavallen. Desde aquí, siga la carretera a la cabaña Kvilehytta y continúe por el sendero señalado con T hasta la cima de Lønahorgi. La ruta a Lønahorgi es larga y transcurre por terreno de alta montaña. Por favor, prepárese para meteorología cambiante, lleve el equipamiento necesario y no se olvide de mapa y brújula. Distancia: 20 km a pie ida/vuelta. 6-8 horas. Desnivel: 750 metros desde Hanguren. 1.110 metros desde Bavallen. Temporada: junio/julio-octubre. Circuito Norway in a nutshell®. Conozca la ruta o haga su reserva en www.fjordtours.com www.visitvoss.no



Lønahorgi, Hordaland. © Erik Østlie



Nigardsbreen, Sogn og Fjordane. © Finn Loftholnes

Excursiones por el glaciar

14. En Nigardsbreen hay excursiones por el glaciar todos los días durante todo el verano, con rutas familiares fáciles para todos los mayores de seis años, y excursiones más largas a los hielos azules, para experiencias más exigentes. Debe reservar las rutas con un día de antelación. Para el autobús de Sogndal a Nigardsbreen, consulte: www.jostedal.com/brebusen. También hay ofertas de excursiones familiares, excursiones de un día y excursiones con alojamiento en los glaciares Tunsbergdalsbreen y Austdalsbreen, combinadas con kayak o barca en el lago del glaciar. Vea el Centro del Glaciar, Bresenteret www.jostedal.com - Guías del glaciar Jostedal Breforarlag www.bfl.no - IceTroll www.icetroll.com. En Hardanger, la asociación de guías de glaciar Folgefonna Breforarlag le ofrece rutas guiadas por el glaciar Folgefonna. Temporada aproximadamente 20 junio - 30 septiembre. www.folgefonna-breforlag.no. Excursiones de un día desde Bergen, consulte www.fjordtours.com. En Nordfjord, Briksdal Adventure ofrece excursiones guiadas por el glaciar Tystigbreen en la estación de esquí de Stryn. Temporada: julio - agosto/septiembre. www.briksdaladventure.no



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

El valle Innerdalen

16. «El máximo de belleza y grandiosidad por metro cúbico. El paisaje va cambiando extraordinariamente rápido conforme nos vamos moviendo por el terreno y las distancias son notablemente cortas entre cada maravilla,» dijo el filósofo Arne Næss sobre el valle Innerdalen en Nordmøre. El valle Innerdalen es ideal para excursiones de un día - también para familias con niños. Desde el aparcamiento sale un camino estrecho que se interna hasta la granja, por el que se tarda una hora a paso tranquilo (3,8 km). Una vez en el valle puede visitar las cabañas de la Asociación Noruega de Senderismo (DNT) Renn-dølsetra y Innerdalshyttta. Ambos lugares están abiertos en verano y ahí podrá alojarse o simplemente comprarse un café y un gofre. Una visita obligada en Innerdalen es la característica torre en forma de cono de Innerdal, Innerdalstårnet (1452 msnm). La zona tiene un paisaje alpino, con más de 100 picos por encima de los 1500 metros. En otras palabras, esta zona es el paraíso para los amantes de las cimas. Temporada: mayo-octubre. 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 montaña Aksla es un lugar muy popular para hacer senderismo por su gran variedad de posibilidades. A esta montaña se accede, de manera fácil, directamente desde el parque del centro de la ciudad, subiendo 418 escalones hasta el mirador Fjellstua. Desde allí sale, entre otros, un sendero bien señalizado que cruza la montaña hasta Gangstøvika, que a la vuelta llega a la parte oeste del parque de la ciudad por el sendero Borgernes veg, siguiendo el fiordo. La ruta tiene en total 9,6 km y se tarda en hacerla una hora y media, aproximadamente. También se puede subir en coche hasta el estadio de Aksla, donde hay una zona de aparcamiento grande y donde podrá ver el comienzo de varias rutas muy bien señalizadas, ya sea la mencionada ruta circular u otras más cortas. Temporada: todo el año. Geirangerfjord y Circuito Norway in a nutshell®. www.fjordtours.com www.visitaalesund.com



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

Skageflå

17. La excursión comienza con un crucero por el famoso fiordo Geirangerfjord. Skageflå es una granja de montaña abandonada, construida sobre un saliente de la montaña a unos 250 metros por encima del fiordo de Geiranger y con vistas a las cascadas las Siete Hermanas y la granja de montaña de Knivsfllå al otro lado del fiordo. La subida a Skageflå dura aproximadamente una hora. Puede elegir entre bajar y volver al al barco, o volver a Geiranger por la montaña. Temporada: mayo-septiembre. Geirangerfjord y Circuito Norway in a nutshell®. www.fjordtours.com www.geirangerfjord.no

Fjordruta

18. La ruta de los fiordos comienza en el aeropuerto Kvernberget de Kristiansund y consiste en 13 cabañas desde el océano a la montaña más pura, distribuidas a lo largo de la ruta de 150 km de distancia. La ruta en su totalidad consta de 190 km de senderos señalizados, pero se puede dividir fácilmente en tramos más cortos. A muchas de las cabañas se puede llegar fácilmente con un corto paseo desde una carretera cercana, y también dispone de acceso en coche o autobús. Este es el único sendero señalizado que empieza desde un aeropuerto (Kristiansund), y que tiene buenas conexiones con Oslo, Bergen y Stavanger. Temporada: mayo-octubre. www.visitnorthwest.no www.kntur.no



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

Consejos útiles para hacer senderismo en Noruega

Aquí tiene un resumen de lo más importante a tener en cuenta antes de iniciar la ruta.

El Código de la montaña noruega

1. No salga a rutas largas sin estar entrenada
La distancia de la ruta por la montaña debe adaptarse a su forma física y mental, su experiencia y el equipamiento que lleve. Consulte el grado de la ruta, y planifíquela.

2. Avise siempre a alguien de su ruta
Comunique en su alojamiento o a familiares/amigos que no participen en la ruta. Si ha dicho a dónde piensa ir y cambia de opinión, intente avisar de ello. Los teléfonos móviles no siempre funcionan en la montaña, así que no quede en llamar a casa.

3. Respete la meteorología y las previsiones del tiempo

4. Escuche a los montañeros experimentados
Los lugareños podrán darle información sobre aludes, elección de la mejor ruta, tiempo de marcha y condiciones generales en la montaña. Pregunte en su alojamiento para saber más. Se recomienda usar un guía en terrenos difíciles, o en rutas fuera de senderos señalizados.

5. Esté preparado para el mal tiempo y las heladas, aún en rutas cortas
Lea más en "Equipamiento".

6. Use mapa y brújula
Aprenda a usar mapa y brújula, y llévelos siempre con usted en ruta. El GPS es también una herramienta útil.

7. No vaya solo

8. Dése la vuelta a tiempo. No es ningún fracaso volverse.

Terreno difícil
Glaciares: Algunas excursiones en la alta montaña se cruzan glaciares, ello requiere conocimiento y equipamiento. Es recomendable usar guía. Vigile los desprendimientos en el borde del glaciar y las grietas del hielo.

Terreno escarpado: Algunas rutas pasan por zonas abruptas. Siga el sendero y use bastones de marcha. En las pedreras, tenga cuidado de mantener el equilibrio, así como de evitar golpear o soltar rocas que puedan golpearle a usted o a otros.

Vadear ríos: Nunca vadee un río sin sentirse seguro de poder llegar a la otra orilla, y no intente saltar arroyos o cruzar por piedras si no está seguro de poder mantener el equilibrio. Los mejores lugares para vadear son donde el río es menos profundo y la corriente más lenta. Cruce oblicuamente corriente arriba. Los bastones de marcha pueden ser de buena ayuda.

Temporada y clima
Temporada: La temporada de senderismo es por lo general de mayo a octubre, pero esto varía mucho según la zona, altitud, etc. También varía mucho de un año a otro, así que pregunte en la recepción o en la oficina de turismo si tiene dudas sobre dónde ir.

Luz del día: Entérese cuándo anochece (depende de las estaciones)

SERVICIO DE RESCATE:
Llame al número de emergencia 112

Equipamiento
Debe estar preparado para todo tipo de clima en la montaña, hasta en verano. Por ello, debe llevar ropa y equipamiento

para el sol y el buen tiempo, y además para nieve, lluvia y viento. El tiempo puede cambiar rápidamente.

Mapa, brújula y GPS

Comida y bebida: Lleve suficiente comida y bebida según la duración de la ruta.

Ropa: Se recomienda lana, después fleece/forro polar y chaqueta cortaviento. Lleve también impermeable.

Calzado: El buen calzado es muy importante - se recomienda el uso de botas de montaña

Bolsa cortavientos: Bueno para guardarse contra el viento y la lluvia.

Móvil: Lleve teléfono móvil, pero recuerde que no hay cobertura en todas partes.

Botiquín de primeros auxilios: Lleve un botiquín básico de primeros auxilios.

Código de colores	Adecuada para	Desnivel y distancia	Tipo de sendero	Grado de inclinación y exposición
	<ul style="list-style-type: none"> Principiantes, no requiere habilidades especiales (Si está adaptada para sillas de ruedas/carrito de bebé, está señalado con símbolo específico) 	<ul style="list-style-type: none"> < 300 m < 5 km 	<ul style="list-style-type: none"> Asfalto, grava, caminos de tierra y senderos buenos Alto grado de preparación, que ofrece facilidad en la marcha Principalmente rutas cortas Terreno firme y uniforme, sin grandes obstáculos o cruces de arroyos grandes 	<ul style="list-style-type: none"> Subidas moderadas Sin tramos de pendiente fuerte
	<ul style="list-style-type: none"> Personas con cierta experiencia en montaña Senderistas medianamente entrenados Personas con habilidades básicas 	<ul style="list-style-type: none"> < 600 m < 10 km 	<ul style="list-style-type: none"> Puede tener partes más exigentes que los senderos verdes Puede ser rocosa, pero sin pedreras Solo vadeos sencillos 	<ul style="list-style-type: none"> Pendientes moderadas, puede haber algún tramo de pendiente fuerte Las personas con problemas de vértigo pueden sentir algún tramo como muy alto
	<ul style="list-style-type: none"> Senderistas experimentados Personas con buena resistencia Buen equipamiento de senderismo y buen calzado de montaña Conocimiento del uso de mapa y brújula 	<ul style="list-style-type: none"> < 1000 < 20 km (símbolo propio) 	<ul style="list-style-type: none"> Sendero, terreno abierto, rocas, pedreras y montaña sin vegetación Pueden darse grandes pendientes y tramos largos con rocas sueltas y páramos Puede necesitarse 	<ul style="list-style-type: none"> Varios tipos de pendientes y desafíos Varios tramos altos y expuestos Pueden darse desafíos técnicos con algo de trepar y uso/apoyo de las manos
	<ul style="list-style-type: none"> Montañeros experimentados Personas con buena resistencia Buen equipamiento de senderismo buen calzado de montaña Conocimiento del uso de mapa y brújula 	<ul style="list-style-type: none"> Sin altura o distancia máximas 	<ul style="list-style-type: none"> Rutas extensas por senderos más exigentes que en las "rutas rojas" Pueden darse vadeos difíciles 	<ul style="list-style-type: none"> Excursiones a cimas con tramos pendientes y difíciles con terreno irregular Tramos en alto y tramos/pasajes con movimientos expuestos Crestas estrechas, rocas, pedreras, etc.



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

Congele el instante justo

El hielo azul. Las imponentes montañas. Y tú, con un piolet.

Es imposible encontrar actividades por glaciares como las de la Noruega de los Fiordos. Las grandes formaciones que se abalanzan en todo el color verde. Las increíbles formaciones grietas en el hielo, formaciones de cuevas, torres heladas que luchan contra la gravedad. Las graveras y las duras plantas, que florecen casi en la nada.

Para muchos visitantes, un viaje al borde del glaciar o un paseo por el laberinto de hielo es el clímax de unas vacaciones por los fiordos. En la Noruega de los Fiordos hay muchas ramas de glaciar que visitar. El glaciar de Jostedal, Jostedalsbreen, es el más grande del país, con varias zonas de entrada. Tiene acceso a actividades en glaciares en Nordfjord, Sunnfjord y Indre Sogn.

El de Folgefonna se visita mejor desde Jondal o Odda.

Hay varias compañías que ofrecen excursiones por los glaciares, adaptándose a la forma física o ganas de aventuras de los diferentes participantes. En varios sitios se ofrecen excursiones con guía, y en los lagos Styggevatnet y Møsevatnet puede ir remando hasta el glaciar. Si quiere saber más sobre este fascinante fenómeno natural, puede visitar el Centro del glaciar Breheim, Breheimsenteret, en Jostedalen y el Museo Noruego del Glaciar.

Y si visita el glaciar en el momento justo, tendrá un souvenir gratis y para siempre: el peculiar azul del hielo y su paz se quedarán en su corazón.

www.fjordnorway.com/glacier



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



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

Esquí todo el año

¿Cuál es la receta para una buena jornada de esquí? Fácil, sólo necesita dos ingredientes: un terreno óptimo para esquiar y nieve -preferiblemente en grandes cantidades. La región de la Noruega de los Fiordos ofrece una abrumadora cantidad de laderas nevadas para los entusiastas del esquí de todas las categorías. Y la nieve se queda todo el año. En Folgefonna y Stryn, los esquiadores disfrutan del mejor esquí estival que se puede encontrar en Europa.

Seamos sinceros. Las estaciones de esquí en la Noruega de los Fiordos no pueden competir con los Alpes en número de remontes y visitantes - o en el volumen de la música disco en la pista. Sin embargo, encontrará muchas estaciones eficaces, que están a la última en cuanto a cantidad y calidad de nieve y en un entorno espectacular.

La temporada de esquí es larga en la Noruega de los Fiordos. En primavera, la temporada de excursiones a cimas de montañas está en su punto álgido. Los Alpes de Sunnmøre, las montañas de Romsdal y las montañas en la parte norte y sur del glaciar Jostedalsbreen han sido elegidas las mejores zonas de excursiones del país. En muchos lugares de la región podrá encontrar guías de montaña que ofrecen excursiones desde el fiordo hasta la cima. Si lo que busca es un recuerdo para toda la vida, podemos recomendarle combinar la vela con el esquí en los pendientes y espectaculares fiordos del norte de Vestland. O también terminar sus vacaciones de esquí surfando en las invernales olas de Stadt.

Y sobre todo, no necesita tener esquís para visitar la región en invierno. También es posible combinar un viaje a la Noruega de los Fiordos con visitas urbanas o un circuito para ver lo más dramático del paisaje de los fiordos, cubierto de hielo y nieve.

www.skifjordnorway.com

Estaciones de esquí

Su ubicación en el paisaje de los fiordos hace que las estaciones de esquí en la Noruega de los Fiordos sean únicas. Las estaciones de esquí van desde las grandes estaciones orientadas a las familias con remontes rápidos, hasta estaciones pequeñas a medida del esquiador de freeski. Lo que ambos tipos tienen en común es la mayor cantidad de nieve de todo el norte de Europa, combinada con nada de multitudes y pistas kilométricas, y por supuesto, unas vistas excepcionales a los fiordos.

www.skifjordnorway.com

Nuestras mejores estaciones de esquí

Voss Resort
Myrkdalen Mountain Resort
Stranda
Røldal
Sogn

Esquí de verano

¡Disfrute de estupendos días de esquí en pleno verano!

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



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

Strandafjellet. Esta estación de esquí, recientemente re inaugurada, está situada a la entrada del fiordo Geirangerfjord, en la lista de la UNESCO. Si monta en el remonte rápido más grande del norte de Europa, subirá a uno de los secretos mejor guardados de la Noruega de los Fiordos, donde suelen caer más de 6 metros de nieve al año. (Por cierto, el esquiador está a sólo 10 metros de la pista, podría ser usted).



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



Stryn, Sogn og Fjordane. © Destinasjon Stryn & Nordfjord

Excursiones en esquí por la Noruega de los Fiordos

Imagine el sol brillando alto en el cielo en una escena tan bella que corta la respiración. Montañas cubiertas de resplandeciente nieve virgen, el profundo azul del fiordo al fondo, lejos. Un sitio donde, de hecho, puede bajar esquiando todo el camino desde la cima hasta la orilla del mar de una vez. Las posibilidades son interminables y probablemente usted y su grupo tendrán la montaña y el fiordo para ustedes solos.



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

STRANDA
- ¡un destino para todas las estaciones!
www.strandafjellet.com • booking@strandafjellet.no



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



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

Barcos y canoas

En la Noruega de los Fiordos, usted podrá encontrar las actividades acuáticas que busca, ya sea navegar en velero por el proceloso océano o romper el casi estático espejo del mar en el fiordo con sus remos, con las montañas como impresionante escenario.

Hace mucho que los amantes náuticos han descubierto el archipiélago en el extremo oeste, con su naturaleza indómita y bella, y sus abrigados y encantadores puertos para invitados. Varias compañías de la región alquilan barcos de vela y a motor. Antiguos veleros que han sido modernizados y adaptados para turistas -y que ofrecen unas vacaciones acuáticas con un patrón experimentado.

En kayak es como se podrá acercarse más a la naturaleza. En varios de los fiordos más famosos puede participar en excursiones guiadas en kayak -ya sea unas vacaciones relajantes de un par de horas, o aventuras en la naturaleza virgen más largas, haciendo noche en tiendas de campaña a pie de espectaculares laderas. Al extremo oeste de la costa, al borde del océano, hay

miles de islotes, arrecifes y canales. Si prefiere el agua dulce, puede elegir entre muchos lagos, idóneos para aventuras en la naturaleza en canoa. O quizás prefiera llevarse a casa las imágenes más espectaculares de todas: En el lago Styggevatnet, en lo más alto del valle Jostedal puede participar en una excursión en canoa entre icebergs, justo por el borde del glaciar, donde el agua se encuentra con el hielo.

www.fjordnorway.com

Para más información y reservas www.norwayactive.no

CIRCUITOS PARA GENTE ACTIVA

post@norwayactive.no Teléfono: +47 40 00 40 59



Deportes de adrenalina ¡Un desafío que no olvidará!

Las vivencias más intensas llegan cuando la adrenalina corre libremente por el cuerpo, y en las vacaciones ¡llega el momento de hacer algo que en realidad no se atreva a hacer! La región de la Noruega de los Fiordos es hoy día famosa en todo el mundo como el lugar perfecto para los más atrevidos amantes de los deportes extremos. Aquí hay rutas de escalada, torrentes, fabulosas zonas de bicicleta de montaña y fantásticas olas para surfear. ¡Y tenemos nieve todo el año!



Surf

¡La Noruega de los Fiordos es un paraíso para el surf! Tanto en Stadt, Alnes como en Jæren en Rogaland hay grandes playas para surfear. Aquí encontrará condiciones ideales durante todo el año, pero otoño e invierno se consideran las mejores épocas para los surfistas experimentados. Con buenos trajes, no es una experiencia tan fría como piensa.

Buceo

Para los buceadores, la costa de Noruega de los Fiordos es una joya todavía por descubrir. Varios centros de buceo ofrecen cursos, guías, y alquiler de equipamiento. Bajo la superficie encontrará una vida efervescente, fantásticos estrechos donde las corrientes crean unas condiciones extraordinarias y una larga serie de pecios fácilmente accesibles - ¡durante todo el año!

¡Escoja su actividad!

No ha de ser un experto para disfrutar de los elementos. En la mayoría de los lugares hay empresas que ofrecen actividades adaptadas a su nivel, que pueden darle recuerdos para toda la vida. Si desea planear sobre el paisaje de los fiordos en parapente, remar por cascadas en una lancha de rafting, cabalgar por senderos de montaña o probar alguno de los circuitos de bicicletas de montaña en una estación de esquí estival, encontrará el sitio idóneo en la Noruega de los Fiordos.

Con un monitor cualificado, hasta un principiante puede hacer las cosas más espectaculares. Si la actividad es el comienzo de una nueva pasión, puede participar en un curso. Si desea combinar varias actividades, puede adquirir paquetes, donde se suceden los desafíos. O también puede participar en un festival, donde los entusiastas se reúnen para disfrutar de su pasión por la velocidad y las emociones fuertes. De cualquier manera podrá encontrar un desafío que se adapte a su nivel. ¡Y nunca nos hacemos viejos para jugar!



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

En bicicleta por la Noruega de los Fiordos

La distancia no es lo que cuenta, sino las experiencias que encuentre por el camino. La naturaleza, las personas, los olores y sonidos.

En unas vacaciones en bicicleta por la Noruega de los Fiordos podrá acercarse más a la vida. La región del oeste de Noruega le ofrece una infinidad de idílicas carreteras de todas las categorías. Los ciclistas profesionales encuentran aquí algunos de los puertos de montaña más exigentes de Europa, con vistas fantásticas de fiordos y montañas. Las familias con niños pueden disfrutar por las carreteras llanas de las islas alejadas de tierra firme, prácticamente sin tráfico alguno. Tanto en la costa de los fiordos como en la de la región de Møre. Puede llevar sin problemas su bicicleta en la gran cantidad de rutas de barco expreso que unen tierra firme con las islas, o con la Carretera del Mar del Norte, en el extremo sur de la región, donde puede encontrar estupendos carriles-bici con alojamiento adaptado durante la ruta!

Si quiere descubrir la naturaleza de las montañas de la mejor manera, puede ir en bicicleta por las antiguas carreteras de gravilla en la montaña. En Rallarvegen, la carretera de los trabajadores del ferrocarril desde Finse o en las carreteras Aursjøvegen entre Eikesdal y Sunndal puede encontrar esa sensación de naturaleza pura que sólo se suele sentir al ir andando. También puede probar las bicicletas de montaña en algunas de las pistas específicas que se han hecho en las estaciones de esquí de la región. Para los aventureros, sólo hay que sacar el mapa y buscar los mejores senderos.

De cualquier modo, una excursión en bicicleta por la Noruega de los Fiordos le ofrece grandes momentos, desafíos y agradables encuentros. Y en la cuneta crecen los arándanos.

www.fjordnorway.com/bike



Kauapanger, Sogn og Fjordane © Chris Holler / www.fjordnorway.com



Atlantehavavegen, © Matthias Fredriksson / www.fjordnorway.com



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



Nærøfjorden, Sogn og Fjordane

Cruceros por los fiordos y excursiones turísticas - ¡Disfrute de las vistas desde cubierta!

Las dramáticas montañas que emergen del fiordo representan el escenario perfecto para unas experiencias fantásticas en la naturaleza. Tanto los nombramientos de la UNESCO como varias votaciones han emplazado los fiordos en lo más alto de las atracciones naturales más bellas del mundo. Durante un crucero por los fiordos o un viaje en ferry descubrirá un paisaje que corta la respiración. Desde primera fila.



Geirangerfjorden, Møre og Romsdal © CH - Visitnorway.com

¿Un trayecto en ferry o un minicrucero?

En las zonas de fiordos puede viajar en un cómodo barco turístico que le proporciona la mejor vista y con guía durante el trayecto. Durante los circuitos en coche se verá interrumpido casi incesantemente por los viajes en ferry. Aunque ya se han construido muchos puentes y túneles subterráneos, todavía quedan alrededor de 70 trayectos con ferry en la región, comunicando tierra firme con islas, y cruzan los bellos fiordos en varios puntos. Un trayecto en ferry es la pausa perfecta, ¡un pequeño minicrucero a un precio realmente barato! Si sólo necesita asiento, suele haber plazas a bordo; mientras que en los trayectos de ferry más populares es conveniente reservar plaza para el coche. En caso de viajar sin coche, la Noruega de los Fiordos le ofrece también una red de primera clase de barcos rápidos, que le llevan con eficiencia desde las ciudades más grandes hasta los rincones de los fiordos y las islas más exteriores. Varias compañías marítimas ofrecen billetes sin limitaciones de paradas, que hacen posible estar varios días y explorar varios lugares durante el viaje. Muchas de las islas por la costa son perfectas para descubrir las en bicicleta, que puede llevar en el barco como transporte especial. A bordo puede disfrutar de un café y de la comida de ferry obligada en la Noruega de los Fiordos: un «svele», las esponjosas tortitas de harina acompañadas de mermelada o azúcar.

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



Olderfvetnet, Sogn og Fjordane © CH - Visitnorway.com



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

Caza y pesca

La vida en la Noruega de los Fiordos es rica y variada, y todos sus moradores, tanto humanos como animales, disfrutan de las grandes áreas vírgenes que ofrece esta región. Para los amantes de la caza y la pesca, la Noruega de los Fiordos es un paraíso.

Los pescadores de agua dulce pueden campar a sus anchas en más de 130 ríos salmoneros y miles de lagos. Si quiere pescar truchas grandes, recuerde que siempre ha de adquirir la tarjeta de pesca (fiskekort) o de tener permiso del propietario de la zona. Encontrará más información sobre las reglas y la normativa en las páginas amarillas de la guía. La mejor época para la pesca de salmón es normalmente de mediados de julio a mediados de agosto, pero hay diferencias locales. La mejor época para la pesca de trucha de agua dulce suele ser julio y agosto.

En el mar, la pesca es libre, y en muchos lugares puede alquilar un barco o ir con un pescador experimentado en una excursión guiada de pesca. ¡Entonces hay posibilidades de una gran captura! Incluyendo todas las bahías, nuestra

costa se extiende casi 60.000 km -las posibilidades son innumerables. Puede encontrar una extensa variedad de cabañas y casas de pescadores en la Noruega de los Fiordos, donde todo está preparado para unas estupendas jornadas de pesca.

Para los cazadores, las posibilidades son igualmente buenas. En la temporada de caza en otoño hay abundante caza menor y mayor en la Noruega de los Fiordos, y además en muchos lugares, las cacerías están adaptadas especialmente para turistas. En la región hay grandes cantidades de perdiz, libre, ciervo y alce. En algunos lugares también puede cazar auténticos renos salvajes -una caza exigente y emocionante en una naturaleza impresionante.

www.fjordnorway.com/fishing-and-hunting



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



Sunnhordland, Hordaland. © Michael Naunheim

Pesca en el mar

Los estrechos donde las corrientes son fuertes y las zonas de poco fondo en el mar suelen ser buenos sitios para pescar. La mayoría de las casas de pescadores alquilan también barcos. Recuerde que hay limitaciones a cuánto pescado puede sacar del país.

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 Carretera del Océano Atlántico, Møre og Romsdal. © Edgar Skarvey

Caza

Hay asociaciones de cazadores que ofrecen cacerías, aunque hay que buscar y preguntar un poco para encontrar a la persona adecuada, ya que los productos suelen anunciarse en la prensa local o en la oficina local de información turística.



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

Pesca en agua dulce

En la mayoría de los ríos y lagos es necesario adquirir tarjeta de pesca o abonar una tasa para pescar. En muchos lugares puede usar su tarjeta de pesca en áreas muy extensas. Los precios son variables

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

Ciudades de los fiordos

En la Noruega de los Fiordos, la naturaleza es parte de la ciudad y la ciudad parte de la naturaleza. Ciudades y pueblos en contacto directo con los fiordos y la costa.

Las ciudades en la Noruega de los Fiordos reflejan la personalidad de los habitantes del oeste de Noruega, Vestland. Formados por el paisaje, rodeados de mar, campos cultivados y montañas. Como visitante, podrá vivir cómo el pasado y la moderna vida urbana se dan la mano. Las ciudades se caracterizan por una larga historia relacionada con la navegación y el comercio pesquero, así como por tecnología y comercio con

proyección de futuro. Una rica vida cultural halla su inspiración en las tradiciones locales e impulsos internacionales.

También hay otras ciudades en la Noruega de los Fiordos que ofrecen experiencias fantásticas. Kristiansund, Molde, Florø y Haugesund son ejemplos de otras ciudades con encanto y personalidad. Su denominador común es el mismo: hospitalidad, largas raíces históricas y actividades emocionantes. Con la naturaleza justo donde acaba la ciudad.

www.fjordnorway.com/places-to-go

Bergen

Bergen es la entrada por excelencia a los fiordos. Con su emplazamiento, entre los fiordos Hardanger y Sognefjord, esta ciudad comercial y cultural de largas tradiciones constituye el punto de partida perfecto para excursiones de un día a algunas de las atracciones naturales más importantes de la región. La ciudad es rica en experiencias. El muelle medieval, Bryggen, lleno de tradiciones, justo al lado del animado mercado del pescado, es Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. En un centro urbano compacto y óptimo para el peatón encontrará una rica vida cultural y actividades divertidas para niños. En cabina de teleférico o ascensor de montaña subirá cómodamente a dos de las siete montañas que rodean el centro de la ciudad. Desde estos sitios puede disfrutar de las fantásticas vistas panorámicas, dar un paseo por la montaña y terminar con una cena de especialidades locales en alguno de los sabrosos restaurantes de la ciudad.

Con **BergenCard**, "la Tarjeta de Bergen" en el bolsillo, sus desplazamientos en autobús y tranvía por Bergen y la región serán gratuitos. Además tendrá acceso gratis o con descuentos en museos, atracciones, determinadas ofertas culturales y panorámicas, restaurantes y aparcamientos. La tarjeta puede adquirirse online en visitBergen.com y en la Oficina de Turismo de Fisketorget, el Mercado del pescado.



Ålesund

Ålesund, espectacularmente situado en pequeñas islas, donde el fiordo de Sunnmøre se encuentra con el océano. La ciudad cuenta con una larga e interesante historia, y es famosa por el estilo modernista que caracteriza la arquitectura del centro, al ser reconstruida la ciudad desde los cimientos tras el devastador incendio de 1904. Su situación convierte esta ciudad en un punto de partida único para multitud de actividades y experiencias. Empezando desde el centro, tiene a una hora de viaje la oportunidad de ver de todo, desde el mar abierto, pueblecitos costeros únicos y bellos fiordos con abruptas laderas que se precipitan al mar. Ålesund es también un fantástico punto de partida para explorar la panorámica de altas cimas conocida como "los Alpes de Sunnmøre".

Stavanger

Stavanger está rodeada de un paisaje costero verde y fértil a poca distancia de la dramática naturaleza del fiordo Lysefjord. En esta ciudad encontrará algunos de los principales restaurantes de la región, famosos por su creativo uso de productos locales. La zona de antiguas casas de madera y encantadoras calles comerciales conforman el corazón de una moderna y cosmopolita ciudad. Stavanger es un estupendo punto de partida para excursiones de un día a Lysefjord y las espectaculares excursiones a pie a miradores como el Pulpito y el Kjerag. Las familias con niños quizás quieran visitar Kongeparken, el Parque del Rey, el mayor parque de atracciones de la Noruega de los Fiordos. Interesantes museos le enseñarán de todo, desde la historia vikinga a la producción moderna de petróleo. Justo al salir de la ciudad verá las deliciosas y largas playas con olas estupendas para surfear.



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



Draken, Avaldsnes, Rogaland © Tove Virata Bråthen

Contrastes culturales

Una cultura que se refleja en la naturaleza. Tradiciones locales remezcladas con impulsos internacionales. Prepárese para las sorpresas.

Abra el zoom y observe cómo el paisaje ha moldeado a la sociedad. Las ciudades en la costa siempre han mirado al mundo, rodeadas de pueblos que viven de la naturaleza. Las carreteras se abren paso por montañas y profundos fiordos, pasando por edificios y paisajes culturales que narran relatos de distintas épocas de la historia de la región. Tenemos muchos tesoros que cuidar. Pinturas de paisajes únicas e históricas en galerías de arte. Música que refleja la dramática naturaleza y los mitos que la envuelven, interpretada por orquestas filarmónicas de categoría mundial.

Pero la cultura no es algo que pongamos en una vitrina y mirar al pasado. La cultura se crea, a diario. Las personas que habitan el paisaje de los fiordos son todavía portadores de una herencia que se adentra en un pasado remoto. Al mismo tiempo esculpen el futuro, recogiendo inspiración por todo el ancho mundo. Lo que caracteriza la vida cultural de la Noruega de los Fiordos es precisamente eso: un eterno equilibrio entre los impulsos internacionales y las tradiciones locales, entre humor y seriedad, entre artesanías e improvisación.

La Noruega de los Fiordos es famosa sobre todo por su paisaje único, aunque es la cultura la que le insufla vida. Bergen ha sido ciudad cultural europea y Stavanger capital cultural europea. Aquí podrá encontrar festivales de música importantes, galerías de arte y un gran tejido creativo con todo, desde el rock duro más siniestro hasta la poesía más colorida. Pero también en los pueblos se encuentra una fuerte actividad cultural. ¿Un festival internacional de música en Førde? ¿Festival de cine en Sognefjell? Hay multitud de eventos en la Noruega de los Fiordos, si busca un poco entre lo inesperado.

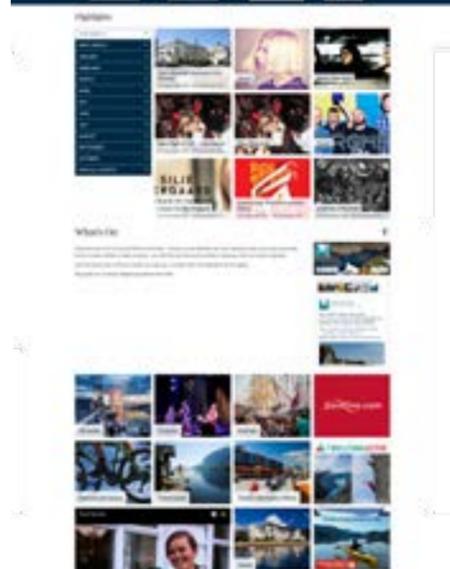
Abra los sentidos y no se pierda la amplitud en las actividades. La diferencia entre los edificios históricos protegidos por la UNESCO en Bryggen y la joven arquitectura a lo largo de las carreteras turísticas nacionales. Entre el nacionalromanticis-

mo de Edvard Grieg y la música electrónica que sube a las listas internacionales de éxitos. Entre las pinturas de paisajes del s. XIX al arte callejero en la pared de una casa.

Esto es lo que debe conseguir ver. Las transiciones. Entre lo que ha sido y lo que está por venir. Entre lo histórico y lo innovador. Entre lo profundo y lo superficial. Una cultura con raíces, pero que de todas formas está en movimiento.

- Vaya a conciertos de rock y escuche a interesantes artistas locales, o – si tiene suerte – artistas de la región conocidos internacionalmente, como Kygo, Aurora, Datarock, Kings of Convenience, Røyksopp o Enslaved.
- Conozca un poco más sobre Edvard Grieg. Visite su casa en Bergen - Troidhaugen, o haga alguna excursión por las montañas que inspiraron su música.
- Visite alguna de las pequeñas y singulares galerías de arte de la región, por ejemplo Studio Hugo Opdal en Flø – de cara a mar abierto.
- Venga a ver las fascinantes galerías de arte o los eventos artísticos de la región – por ejemplo, los museos de arte KODE de Bergen o el festival de arte callejero NuArt en Stavanger.
- Participe en algún festival, y por qué no fuera de las rutas conocidas – como el festival Bygdalarm-festivalen en Kvam (Hardanger) o Utkantfestivalen, dando a mar abierto en Skjerjehamn en Gulen.
- Disfrute de jazz de calibre internacional –en Moldejazz junto al fiordo Romsdalsfjorden, Nattjazz en Bergen, Majazz en Stavanger, Vossa Jazz en Voss o en Sildajazz-festivalen Haugesund.
- Disfrute de la ópera frente al mar en el Operafestivalen de Kristiansund, o de la fusión entre la música folclórica noruega y músicas del mundo en el festival cultural internacional de Førde.
- No se pierda alguna de las obras históricas – grandes teatros al aire libre donde se representan hechos históricos – como Herøyspelet o Mostraspelet.

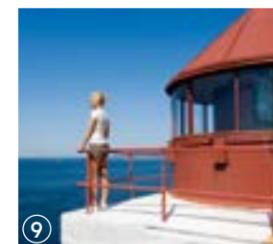
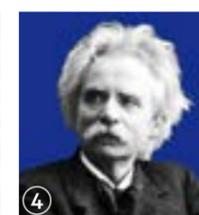
www.fjordnorway.com/whats-on



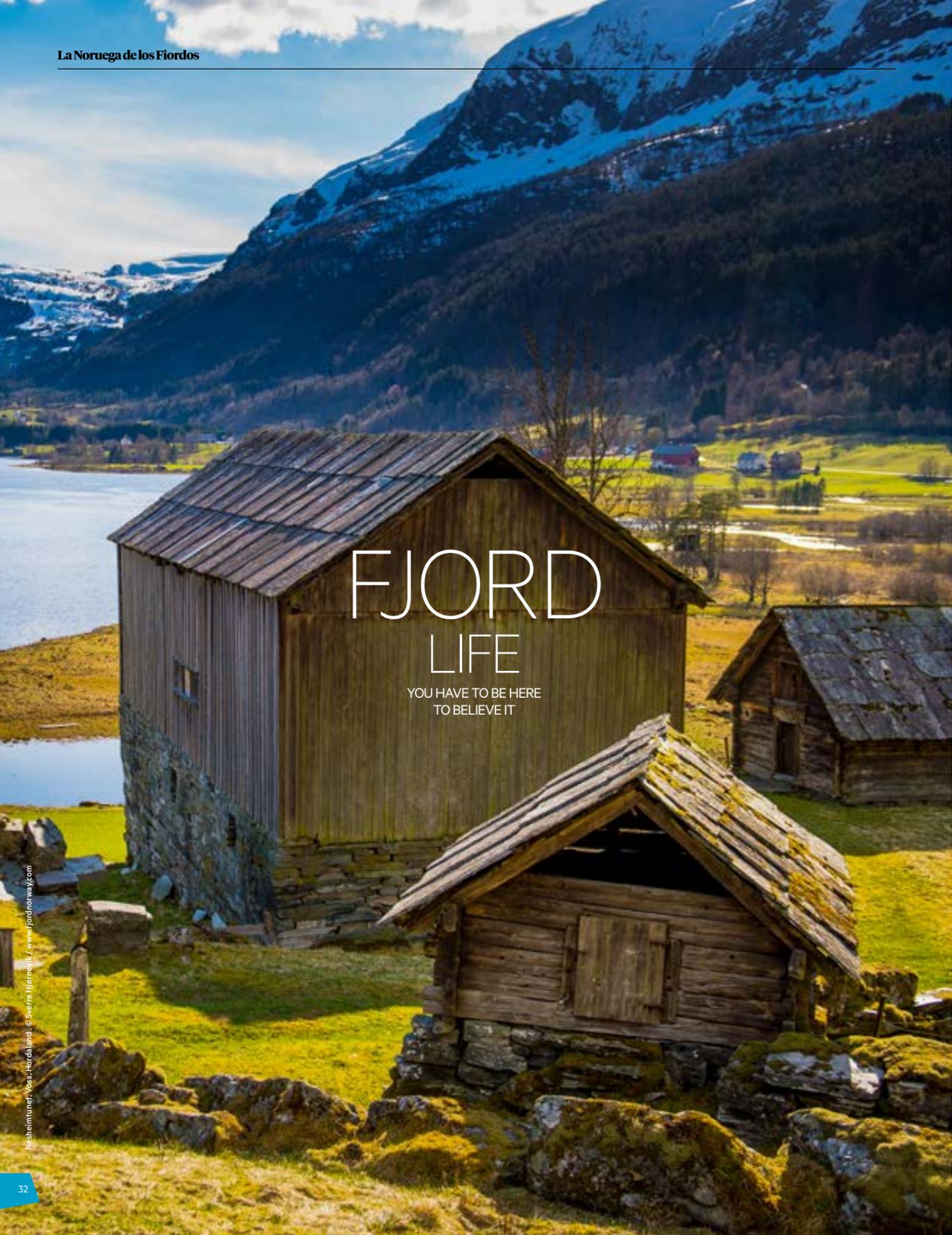
1. Sildajazz. Festival de jazz tradicional en Haugesund 10-14 agosto. © Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com
2. Hay muchas personas que buscan un estilo de vida sencillo y cercano a la naturaleza. La película "Gente en el fiordo", Folk ved fjorden, retrata a dos agricultores mayores y cómo transmiten las antiguas tradiciones agrícolas. Borgund Stavkirke, Sogn og Fjordane © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.fjordnorway.com
3. La librería Det norske bokbyen vende libros usados en la bella Fjærland. www.bokbyen.no. © Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com
4. Visite la casa de Edvard Grieg en Troidhaugen (Bergen).
5. La cervecería Ægir Bryggeri en Flåm fabrica un extensor surtido de cervezas. © Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com



6. Stavanger Konserthus es un palacio de conciertos de talla internacional. © Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com
7. Juvet landskaphotell - el hotel del paisaje- un encuentro entre naturaleza noruega pura, historia cultural y arquitectura moderna. © Per Eide
8. Justo al lado de la fortaleza Bergenhus Festing y, a menudo considerado como parte de ella, se halla Koengen. Este gran escenario al aire libre ha albergado a algunos de los mayores artistas del mundo. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com
9. Si quiere vivir algo fuera de lo común, el alojamiento en el faro de Kvanhovden, ¡es algo para usted! © Terje Rakke/Nordic Life AS / www.fjordnorway.com
10. En verano, actúan muchos artistas famosos en la Baronía de Rosendal. © Ståle Sundfjord / www.fjordnorway.com



11. Ålesund cuenta con una larga e interesante historia, y es famosa por el estilo modernista que caracteriza la arquitectura del centro, al ser reconstruida la ciudad desde los cimientos tras el devastador incendio de 1904. © Alfred Lüpke/Destination Ålesund & Sunnmøre
12. El jurado del Gladmat Festival, el festival de la comida alegre en Stavanger. El festival Gladmat se organiza este año 20-23 de julio © Kaitlin Bailey / Matador Network / www.fjordnorway.com
13. A un paseo de 10 minutos desde la antigua granja real de Avaldsnes se halla Bukkøy, donde está la granja vikinga. La granja vikinga ha sido reconstruida a partir de los hallazgos arqueológicos encontrados en la región de Rogaland. © Ørjan B. Iversen © Scott Sporleder / Matador Network / www.fjordnorway.com



FJORD LIFE

YOU HAVE TO BE HERE TO BELIEVE IT

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



SU COSTA: Una extensa costa, grandes zonas marinas y muchos fiordos proporcionan en Noruega unas condiciones ideales para el aprovechamiento del mar. Durante siglos, la pesca ha sido una importante fuente de ingresos y de cultura por toda la costa. Algunos pescadores también organizan excursiones de pesca para visitantes.

El habitante de Vestland, la Tierra del Oeste

Azotado por los elementos y hospitalario. Tranquilo y visionario. El "oesteño", habitante de la región de Vestland, juega, vive y trabaja con las fuerzas de la naturaleza. Diga hola y vea lo que ocurre.

No existe un habitante típico de Vestland, sino aproximadamente un millón. Habitan por doquier la región, desde aldeas minúsculas en islas junto al océano, pueblos de montaña, pueblos junto al fiordo hasta ciudades con carácter internacional. Lo que cada uno de ellos tiene en común es el vivir muy cerca de la naturaleza. En la Noruega de los Fiordos hay grandes diferencias entre estaciones. El largo invierno, donde la nieve cae con generosidad en las montañas. Una primavera con el sonido del agua. Un verano lleno de contrastes. Y en el otoño, cuando la naturaleza se pone su vestido más policromo.

Estos contrastes en el clima, en las estaciones y en el paisaje hacen al habitante del oeste impulsivo y orientado a las oportunidades. Con las fuerzas de la naturaleza pegadas al cuerpo es de lógica que la región tenga una población activa, que pasa su tiempo libre en el exterior. Ya esté haciendo senderismo, pescando o bajando rápidos en canoa se encontrará a un habitante del oeste. Puede ser buena idea para pedir consejo, o participar en una excursión con un guía local. En la Noruega de los Fiordos no faltan las actividades en la naturaleza. Hay para todo el mundo.

La Noruega de los Fiordos está situada en la costa oeste, de cara al mundo. Durante miles de años, esta región ha vivido del comercio internacional. Los habitantes del oeste están orgullosos de sus tradiciones, pero son curiosos y están abiertos a los impulsos de fuera. No todos son de mucho hablar, al principio. Pero son personas genuinas, amables y curiosas. Exactamente igual que usted.

Puede ser buena idea decirle hola a un habitante del oeste. Entonces, puede ocurrir cualquier cosa.



LOS MEJORES INGREDIENTES: En Noruega tenemos una fantástica despensa - con ingredientes de calidad superior. Aquí, los chefs del restaurante Lysverket de Bergen, buscando setas.



FJÆRLAND: La librería Det norske bokbyen vende libros usados en la bella Fjærland.



HUELLAS DE OTROS TIEMPOS: Las iglesias medievales de madera son restos de una rica historia. Estas bellas iglesias de madera, que podrá encontrar en varios lugares de la Noruega de los Fiordos, son testigos de las tradiciones artesanales que se remonta hasta la era vikinga. Son impresionantes en toda su simplicidad.



BICICLETAS Y CABRAS: Si hace la ruta Rallarveien en bicicleta a Flam, seguro se encontrará con cabras.



LOS ARTESANOS EN BRYGGEN: El joyero Per Vigeland es uno de los artesanos que mantienen vivas antiguas tradiciones en Bryggen, los muelles medievales de Bergen.

© Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com

© Øy-film / www.oyfilm.no

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

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



ROGALAND

nuestra herencia histórica

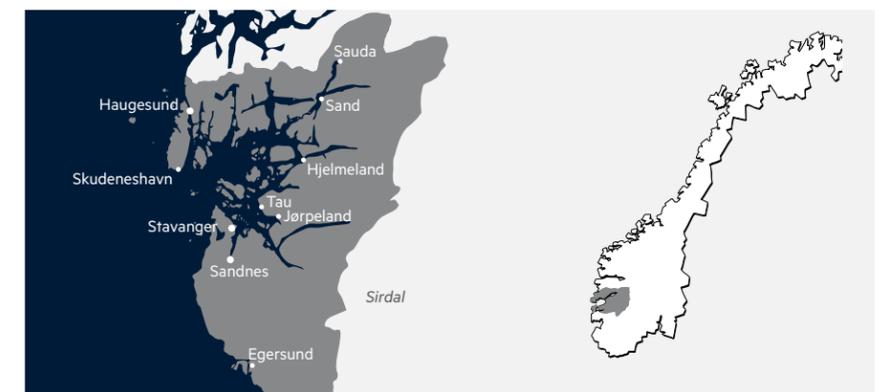
POR MARIO PUERTAS Y JOSÉ M^a RODERO

La historia de Noruega comienza en Rogaland. Aquí llegaron los primeros seres humanos en embarcaciones de piel tras el gran deshielo, y aquí tuvieron lugar muchas de las hazañas vikingas. Además de monumentos históricos y ruinas, en Rogaland descubrirá hermosos y sorprendentes fenómenos de la naturaleza, donde el Púlpito es tal vez el más conocido. Lo antiguo y lo moderno, la naturaleza y la cultura hacen de Rogaland un destino para unas vacaciones que sin duda deseará repetir.

Las excavaciones y las pinturas rupestres nos cuentan que fue en Rogaland donde se instalaron las primeras personas en Noruega, al desaparecer el hielo tras el último período glacial. Rogaland fue también el escenario de los más importantes y excitantes sucesos de la era vikinga y tres espadas plantadas en la montaña, cerca de Hafrsfjord, nos recuerdan la decisiva batalla del año 872, cuando Harald Hårfagre unió a Noruega en un solo reino. Hoy en día la gente sigue acudiendo a Rogaland, tanto para vivir como para pasar sus vacaciones, y Stavanger, la capital de Rogaland y del petróleo en Noruega, es el centro de muchos acontecimientos históricos.

Las ruinas y edificaciones antiguas narran historias apasionantes del pasado de Noruega. En Mosterøy, entre Haugesund y Stavanger, podrá disfrutar de los alrededores del monasterio agustino de Utstein, erigido aproximadamente en el año 1265, y en Karmøy podrá deleitarse con la bien conservada iglesia de Olav, que data del año 1250. Aquí se ubicaba también la residencia real de Harald Hårfagre hasta que fue quemada por los hanseáticos en 1368. Un recorrido histórico por Rogaland incluye la ciudad de Stavanger, la cuarta ciudad en tamaño de Noruega. Aquí podrá pasear por estrechos callejones y contemplar las más de ciento cincuenta antiguas casas de madera que conforman la mayor y mejor conservada edificación de madera del Norte de Europa. Desde veleros y sardinas hasta plataformas petrolíferas y "oro negro" recrean la historia del desarrollo de la ciudad en el Museo Marítimo de Stavanger, en el Museo Noruego de las Conservas – ubicados ambos en el Viejo Stavanger – y en el Museo Noruego del Petróleo, situado en Kjerfingholmen muy cerca del centro.

El fiordo Lysefjorden le hará olvidar los monumentos históricos y la tecnología moderna, porque aquí son las fuerzas de la naturaleza las que imperan. En este hermoso y estrecho fiordo descubrirá el famoso Preikestolen (el Púlpito), una gran superficie plana en la montaña a seiscientos metros del nivel del mar. Necesitará tener los nervios de acero para permanecer de pie al borde del peñasco mirando hacia abajo, tal como gustan mostrarlo las postales. Pero para quien sienta vértigo existen, afortunadamente, otras muchas actividades con las que disfrutar en Rogaland. La zona de Stavanger cuenta con algunos de los mejores campos de golf de Noruega y kilométricas playas, como la de Sola, que atrae a los bañistas de todo el país.



© Terje Bakke/Nordic Life/Region Stavanger



Naturaleza impresionante

RYFYLKE Y LA REGIÓN DE STAVANGER

- donde empieza la aventura de los fiordos

Naturaleza fascinante con El Pulpito, Kjerag y las playas de Jæren. Una variada oferta cultural y grandes experiencias gastronómicas. Siga las Carreteras Turísticas Nacionales que cruzan las bellas Ryfylke y Jæren, combinando la ruta con animada vida urbana.

Ryfylke

Le aguardan grandes e impresionantes experiencias en los fiordos de Ryfylke. La región de los fiordos se encuentra cerca de las ciudades Stavanger y Haugesund, siendo fácilmente accesible. La Carretera Turística Nacional Ryfylke, Rv 13 y Fv. 520, son las arterias de la región. La carretera se extiende desde el famoso fiordo Lysefjorden en el sur, pasa entonces por bellos pueblitos y pequeños centros hacia el norte, cruza varios fiordos y serpentea al final sobre las montañas de Røldal en el norte. ¡Haga muchas paradas! Encontrará paz interior en Ryfylke. Haga una ruta de senderismo en la montaña, o una turística por el fiordo. Cuenten los salmones en el Estudio del Salmón, Laksestudiet, junto a la cascada Sandfossen en Suldal, pruebe las fresas tempranas en Fister y las delicias de los campos de árboles frutales de Ryfylke.

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



Ryfylke, Stavanger y el fiordo Lysefjord: un paraíso para las actividades al aire libre. Experimente El Pulpito y Kjerag de una manera distinta, descubra los tesoros escondidos fuera de la ruta establecida. Excursiones con guías de campo de uno, varios días, o hechas a su medida. www.outdoorlifenorway.com

Vea los salmones subiendo al Suldalslågen. En las «escaleras para salmones» de la cascada Sandfossen en Sand, podrá observar la vida del río a través de dos grandes ventanas. Vaya también a dar un paseo por el puente Hosebrua, una de las paradas de la Carretera Turística Nacional Ryfylke. www.suldal-turistkontor.no



La región de Stavanger

La región de Stavanger da inicio a la Noruega de los Fiordos. Le ofrece bellas y largas playas, una animada ciudad con una rica vida cultural, paisajes de fiordos y montañas, así como islas fabulosas. Rutas en kayak, ciclismo, surf y kitesurf en las playas de Jæren, caza, pesca y escalada. En la zona sur de la región, podrá visitar paisajes geológicos muy interesantes; de hecho tendría que ir hasta la luna para encontrar un terreno similar. Stavanger le ofrece vida urbana con restaurantes de alta cocina, tiendas para todos los gustos, acogedoras cafeterías, el distrito de casas de madera más grande de Europa del Norte y la catedral de Stavanger. Destino gastronómico con placeres culinarios de categoría mundial a base de cordero, pescados y mariscos, frutas y verduras de productores locales. Una rica vida cultura, Capital Europea de la Cultura en 2008. Gran variedad de museos y de actividades para familias con hijos.

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

La región de Stavanger

Bonitas playas



Museos interesantes

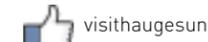


HAUGESUND

Visite Haugesund, podrá descubrir un poco de lo mejor que Noruega puede ofrecerle. Fiordos, cascadas, cultura costera y urbana, una historia vikinga única, glaciares, mar y montaña, idílicos archipiélagos y faros con encanto es algo de lo que podrá encontrar en nuestra región.



visithaugesund.no



visithaugesund



visithaugesund

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



Haugesund. © Geir Øyvind Gismervik / visithaugesund.no





HORDALAND

la cultura en su pedestal

POR OLAV GRINDE

Hordaland es una auténtica postal de Noruega que ha inspirado a nuestros músicos, pintores y autores más ilustres durante siglos. Y no es de extrañar, porque hace falta mucha fuerza de voluntad para no dejarse cautivar por las poderosas impresiones que brindan las cascadas, las montañas, los fiordos y los frutales en flor. En este majestuoso entorno, usted también encontrará el artista que lleva dentro.

LAS CIUDADES TAMBIÉN IMPRESIONAN Y BERGEN ES UNA DE LAS PROTAGONISTAS.

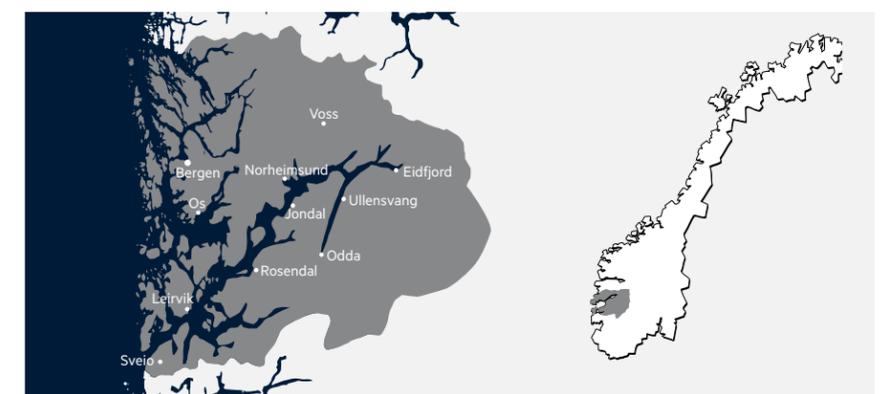
Un viaje por la Noruega de los Fiordos no es completo sin una parada en Bergen, ciudad cultural por excelencia, con su famoso muelle Bryggen. La Liga Hanseática, instalada en históricos edificios que figuran en la lista de la Unesco sobre herencia cultural de la humanidad, controlaba el comercio pesquero en el siglo XIII. Cuando, caminando sobre crujientes tablones de madera, recorra los encantadores puestos y casas de pescadores, cierre los ojos y trasládese 700 años atrás a una dinámica comunidad de comerciantes, en la que el alemán prevalece sobre el noruego y el olor a pescado seco pica en la nariz.

BERGEN, UNA CIUDAD MODERNA Y PLENA DE VITALIDAD, CON UNA OFERTA DE CULTURA, RESTAURANTES Y VIDA NOCTURNA PROPIA DE CUALQUIER GRAN CIUDAD EUROPEA. Pero, además, Bergen le permite bañarse en un limpio mar, escalar abruptas montañas y caminar por senderos cubiertos de vegetación, a pocos minutos del centro de la ciudad.

Más al sur, en una antigua cantera de piedra calcárea situada en Mosterhamn, se encuentra el único anfiteatro de inspiración griega de Noruega. Mosterhamn es también un excelente punto de partida para adentrarse en el fiordo Hardanger, de 179 km de longitud, una explosión de naturaleza que subyuga hasta al más caprichoso de los trotamundos. De sus laderas cuelgan como nidos de águilas las granjas de montaña y, en primavera, miles de árboles frutales en plena floración le dejarán sin habla. En las siguientes estaciones podrá deleitar su paladar con el jugoso resultado. A lo largo del fiordo encontrará una sucesión de perlas culturales y ambientales, accesibles tanto en coche como en barco, pero le recomendamos este último si realmente desea dejarse abrumar por la impresionante naturaleza.

VOSS, AL NORESTE DE BERGEN, UNA PARADA OBLIGADA PARA LOS MÁS ACTIVOS, TANTO EN VERANO COMO EN INVIERNO.

Este amplio y fértil pueblo es, probablemente, más conocido por sus instalaciones alpinas y sus pistas de esquí de fondo; pero en verano los habitantes de Voss brindan retos aun más vigorosos, como el paracaidismo, el ala delta, el rafting y las excursiones a caballo. Y podrá también bailar al son del acordeón y del violín hardingfele, autóctono de Hardanger. Porque aquí la música y la danza tradicionales nunca han perdido su actualidad.





Siempre pasa algo en Fløyen

- Fløyen Folk
conciertos de música folk desde 135 / 210 NOK
18 junio - 21 agosto
- Alquiler de bicicletas
desde 150 NOK
todos los días
- Alquiler de canoas gratis
18 junio - 14 agosto
- Paseos guiados desde 250 NOK
todos los días
- Fløyen Kiosko y Refugio

#asolo6minutos

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

floyen.no



Bryggen, el muelle hanseático, en Bergen

© Bergen Tourist Board / Robin Strand - visitBergen.com

BERGEN – Portal de los Fiordos Noruegos

Lo escuchamos cada año. Los turistas de todo el mundo comentan que les hubiera gustado pasar más tiempo en «la ciudad entre las siete montañas».

Aunque Bergen sea una ciudad de tamaño modesto, nuestros visitantes descubren rápidamente que la ciudad tiene mucho que ofrecer para los que buscan experiencias. Aquí conviven tradiciones milenarias y una vibrante vida cultural. La ciudad tiene una fascinante herencia de la época hanseática y ha sido designada **Ciudad Cultural Europea**.

Bergen merece una visita sea cual sea la estación del año. La primavera y el otoño son coloridos, el verano ofrece una vida urbana pululante y en invierno puede combinar las vacaciones en la ciudad con una escapada a alguna de las estaciones de esquí cercanas. No se pierda la excursión de un día **Norway in a nutshell**.

Tómese tres días en **la Ciudad del Patrimonio Mundial** – y le garantizamos impresiones y experiencias que nunca olvidará:

Día 1 Inicie el día paseando por Fisketorget (el mercado del pescado) y Bryggen (el muelle). Visite alguno de los muchos museos, galerías y colecciones de arte únicas de la ciudad, antes de irse de compras.

Día 2 Visite la casa de Edvard Grieg, Trolldhaugen, donde se ofrecen conciertos a mediodía en un entorno de belleza natural durante todo el verano. Descubra el idílico Gamle Bergen, antes de subir con el funicular Fløibanen o el Ulriksbanen hasta las cimas y disfrutar de las magníficas vistas sobre la ciudad. Los senderos le tentarán para adentrarse en las montañas de la ciudad.

Día 3 Pase la mañana en el Acuario o en el centro de la ciencia VilVite. Por la tarde disfrute de un paseo panorámico por el fiordo. Vaya a cenar a alguno de los restaurantes de pescado y termine la noche con un concierto o una obra de teatro en alguno de los múltiples escenarios de la ciudad.

Con **BergenCard, "la Tarjeta de Bergen"** en el bolsillo, sus desplazamientos en autobús y tranvía por Bergen y la región serán gratuitos. Además tendrá acceso gratis o con descuentos en museos, atracciones, determinadas ofertas culturales y panorámicas, restaurantes y aparcamientos. La tarjeta puede adquirirse online en www.visitBergen.com/BergenCard, y en la Oficina de Turismo de Fisketorget, el Mercado del pescado.



Departamento de Turismo
Oficina de Turismo
Strandkaaien 3
+47 55 55 20 00
info@visitBergen.com
www.visitBergen.com

Portal de los Fiordos Noruegos
World Heritage City



Norway in a nutshell®



Troltsalen, Edvard Grieg Museum



Museo de Antiguo Bergen



Fløibanen



PLAN AND BOOK
visitBergen.com



visitBergen.com



Vistas espectaculares, experiencias gastronómicas mágicas y paseos por la bella naturaleza de alta montaña

Bergen Tourist Board / Espen Haagenes



ALTA MONTAÑA EN EL CENTRO DE LA CIUDAD



abril-septiembre: 09:00-21:00
octubre-marzo: 10:00-17:00



El autobús hasta Ulriken sale cada hora en punto desde el centro, junto al Mercado del pescado
mayo-sept.: 09:00-18:00



El teleférico está en funcionamiento durante toda la temporada



En el restaurante panorámico de Ulriken, sky-skraperen, podrá disfrutar de sabrosa gastronomía noruega, basada en ingredientes locales y naturales

En Ulriken siempre ocurre algo para la familia durante todo el año!

Visítenos en www.ulriken643.no



@ulriken643.no
#ulriken643

Design: Ulriken643



© Sverre F. Hjørnevik

MYRKDALEN HOTEL

El hotel Myrkdalen tiene la ubicación perfecta, con acceso directo esquiando a la mayor estación de esquí del Oeste de Noruega.

El hotel, moderno y confortable, cuenta con 112 habitaciones y 375 camas. Tenemos a su disposición restaurantes, bares y zonas de juego para niños.

Desde 1.320 NOK por persona en habitación doble, desayuno incluido.

Se trata de un moderno hotel de montaña madera situado a solo 30 minutos del centro de Voss y a dos horas del Aeropuerto Internacional de Bergen.

En verano, esta zona le brinda toda una serie de

CABAÑAS Y APARTAMENTOS DE ALTO ESTÁNDAR

En el Myrkdalen Mountain Resort también puede alquilar confortables apartamentos con cocina y cabañas de diferentes tamaños.

Todas las unidades disponen de un alto estándar y están próximas a la estación de esquí y a rutas de senderismo.

Desde 800 NOK por noche.



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



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



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



HARDANGERFJORD

Trolltunga, la Lengua del Troll (ruta senderismo, 10-12 horas) en Odda, con el glaciar Folgefonna al fondo. © Terje Nesthus



1) Cascada Látefoss 2) Hotel Trolltunga, 3) NVIM. © Harald Hognerud



1) Hardanger Fartøyvernseier © NK. Torvik 2) Visita guiada en Agatunet 3) Bordados de Hardanger © Silje Solvi

Un paraíso para grandes y pequeños

Una base perfecta para descubrir la Noruega de los Fiordos. El fiordo Hardangerfjord está cerca de Bergen, y es una de las regiones más bellas de Noruega. Le esperan dos parques nacionales, tres carreteras turísticas nacionales, fiordos, cataratas y glaciares. Alojamiento para todos los presupuestos.



Destination Hardanger Fjord AS
Sandvenvegen 40 N-5600 Norheimsund
Tel: +47 56 55 38 70

www.hardangerfjord.com



Hotel Ullensvang

Hotel familiar con una situación única justo a orillas del fiordo. El hotel se ha decorado con alma y una combinación única de confort moderno, tradiciones locales e historia.

Fabulosa área de baño, con piscinas cubiertas y al aire libre, así como el canal de natación más largo de Europa, todo ello climatizado. Tenis, squash, fitness en instalaciones cubiertas. Gran jardín con playa privada, barcas de remo e hidropedales.

Fantásticas posibilidades de senderismo: La ruta panorámica de su majestad la reina Sonja, Trolltunga (la lengua del troll), El sendero de los frutales de Hardanger, excursiones guiadas por los glaciares. Gokart, rutas en helicóptero, etc.

Entre. Relájese. Vea también el anuncio de la página 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) Atmósfera: vista desde el canal de natación



1) Brakanes Hotel, 2) Hardangerfjord Hotel



www.brakanes-group.no

En el fiordo de Hardanger, donde le esperan romance, aventuras y experiencias ...

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

Hardangerfjord Hotel, Øystese
Tel: +47 56 55 63 00
hardangerfjord@bhghardanger.no

Naturaleza - Industria - Patrimonio cultural

Odda está situada a medio camino entre dos parques nacionales, el de Hardangervidda y el de Folgefonna. En Røldal podrá hacer fantásticas excursiones por la montaña, así como visitar la iglesia medieval de madera de Røldal, destino de peregrinaje. Tyssedal y Odda, actuales por su inclusión en la UNESCO, le ofrecen el glaciar Buarbreen con excursiones guiadas, la vía de escalada Tyssø Via Ferrata y el Museo de la Energía Hidroeléctrica e Industria en Tyssedal (NVIM) - un museo vivo con cine, exposiciones y visitas guiadas. Al turista activo le espera la roca Trolltunga (vea la foto en la página opuesta). Hotel activo Trolltunga Hotel - perfecto como base para la excursión a Trolltunga, la lengua del troll. Bienvenidos a Odda, la ciudad de Hardanger.

www.nvim.no
Tel: +47 53 65 00 50

www.trolltunghotel.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. Ricas vivencias - cortas distancias

En lo más profundo del fiordo de Hardanger, podrá encontrar las grandes mesetas y la alta montaña, con valles profundos y fiordos de un intenso azul turquesa. Glaciares, lagos de montaña, ríos y cascadas, además de personas que con su sonrisa le invitan a vivencias que tardará mucho en olvidar.

Hotel Fossli
- con vistas a la cascada Vøringsfossen
www.fossli-hotel.com
Tel: +47 53 66 57 77
Sima kraftverk
- La central hidroeléctrica para visitar
más grande del país
www.visiteidfjord.no

Quality Hotel Vøringfoss
- algo por lo que merece la pena esperar
www.resortvoringfoss.no
Tel: +47 53 67 41 00
Hardangervidda Natursenter Eidfjord
- un centro de vivencias sobre naturaleza,
clima y medioambiente noruegos
www.hardangerviddanaturseier.no
Tel: +47 53 67 40 00

Oficina de Turismo de Eidfjord **www.visiteidfjord.no** Tel. +47 53 67 34 00

1) Cascada Vøringsfossen, 2) Centro de la Naturaleza de Hardangervidda, 3) Central hidroeléctrica de Sima



Bienvenidos a los museos de Hardanger y Voss

En nuestros museos, se acercará a la historia, la cultura y el arte que caracterizan a los habitantes de Hardanger. Los museos son muy variados, haciendo hincapié en las tradiciones artesanas, gastronomía local y actividades. Entradas combinadas para las secciones en el fiordo, con bonitos emplazamientos. También disponen de cafetería y tienda.

Museo Etnográfico Hardanger Folkemuseum, Utne Un bello museo al aire libre, música tradicional con una rica biblioteca musical y exposiciones sobre los trajes típicos de Hardanger y los bordados de la zona.

Agatunet, Aga Un «cortijo» (30 casas) con raíces en la Edad Media. Casa colectiva, la sala de juicios más antigua y el único salón de caballeros de madera en Noruega nos cuentan el nacimiento de la nación.

El Centro de Conservación Marítimo, Hardanger Fartøyvernseier, Norheimsund Talleres abiertos, donde podrá ver a los artesanos (cuerdas, herrería y astilleros) trabajando. El personal les recibirá y le ayudará a usted y a su familia a participar en las actividades. **Kunsthuset Kabuso, Øystese** La Casa del Arte Kabuso le ofrece exposiciones temporales de arte contemporáneo de alta calidad artística y conciertos en la sala de música de cámara, así como las obras del escultor Ingebrigt Vik.

Encontrará los museos en: **www.hardangerogvossmuseum.no**

Un paraíso al aire libre.

Hardanger le brinda la ocasión de hacer muchas rutas de senderismo, tanto cortas como largas. Entre las más destacadas por toda Noruega, están las cuatro cascadas en el valle Husedalen (Kinsarvik), Trolltunga (Odda) y las excursiones con guía por el hielo azul en el glaciar Folgefonna. Un fantástico contraste es descubrir los fiordos en kayak.

- Excursiones guiadas por el glaciar Folgefonna
www.folgefonna-breforlag.no Tel: +47 95 11 77 92
- Vía ferrata, rutas de escalada en Tyssedal y a Trolltunga.
www.trolltunga-active.com Tel: +47 90 82 45 72
- Kayak, rafting para familias, escalada, etc en Eidfjord y Odda
www.flatearth.no Tel: +47 47 60 68 47

Excursiones guiadas por el glaciar Folgefonna. © Folgefonna Breforlag Trol. © www.trolltunga-active.com © Flatearth.no





SOGN OG FJORDANE

-y el fiordo más largo

POR OLAV GRINDE

Mucho antes del comenzar el turismo moderno a mediados del siglo XIX, han llegado viajeros desde lejos para apreciar el paisaje del fiordo Sognefjord. La región, con este magnífico fiordo en su corazón, ofrece un sinfín de actividades y posibilidades de aventuras.

La mitad del encanto de Sognefjord son las preciosas y llamativas aldeas a lo largo de los 204 km de fiordo - como Balestrand, famoso por sus casas con ornamentación al estilo suizo. Al final de uno de los más recónditos brazos del fiordo se encuentra el maravillosamente conservado pueblo de Lærdalsøyri. Uno de los más famosos ríos salmoneros de Noruega fluye justo por medio del casco antiguo de la ciudad. Para muchos pasajeros de cruceros, el fiordo Nærøfjord es el punto culminante del oeste de Noruega, con picos que se levantan 1.200 por el estrecho fiordo. El ferrocarril Flåmsbana es considerado por los aficionados a los trenes como uno de los más emocionantes recorridos en tren de toda Europa. La línea, de 20 km de largo, que pasa a través de 20 túneles, tardó 20 años en construirse. Es una obra maestra de ingeniería. Una ruta en bicicleta muy popular es Rallarvegen, la antigua carretera para para construir el ferrocarril por la zona, y que va desde la meseta Hardangervidda a Flåm.

LA VIDA INTERIOR DEL GLACIAR

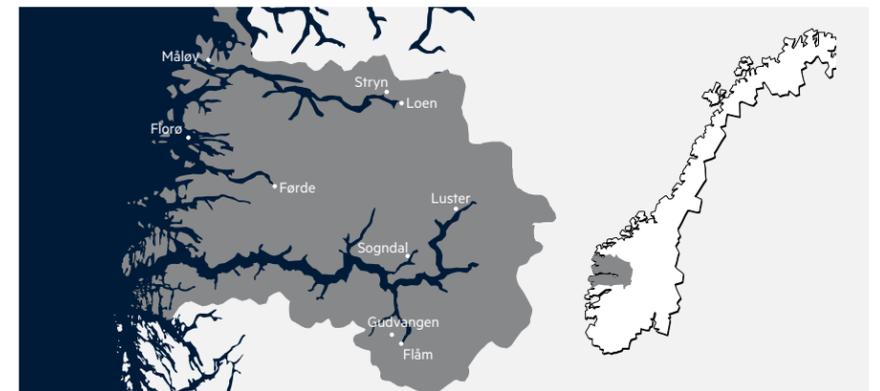
Un lugar perfecto para aprender sobre la vida interior de un glaciar es Fjærland, la sede del Museo Noruego del Glaciar. Después, puede acompañar a un experimentado guía para dar un paseo por el Nigardsbreen, un brazo del Jostedalbreen, el mayor glaciar de Europa continental.

Hay otros fiordos pintorescos en este municipio, como Nordfjord, que serpentea tierra adentro hacia los fantásticos paisajes de Stryn y Olden. Para los esquiadores y amantes del snowboard, el verano no es obstáculo alguno; en Stryn tienen acceso a la nieve durante todo el año. Una fantástica carretera escénica es la Sognefjellsvegen, con el puerto de montaña más alto del norte de Europa.

TESTIMONIO DE ANTIGUOS ARTESANOS

En una pequeña punta con hermosas vistas al fiordo Lustrafjord, está la iglesia medieval de madera de Urnes, uno de los monumentos culturales más destacados mundialmente. Su excelente estado es buena prueba del alto nivel de los artesanos que construyeron la iglesia hace más de 800 años. Los pórtico oeste y norte están adornadas con hermosas tallas de animales entrelazados, claramente influenciados por la antigua cultura nórdica. También hay una notable semejanza con la ornamentación celta en manuscritos como el Libro de Kells. Cinco de las 28 iglesias medievales de madera todavía están en pie en la región de Sogn y Fjordane - Urnes, Borgund, Hopperstad, Undredal y Kaupanger.

Las tormentas de otoño y primavera, que barren la costa noruega tienen Stad como su lugar favorito de reunión. Muchos navegantes se detenían en el monasterio de Selja, considerado la cuna de la cristiandad en Noruega, a esperar y rezar para que pasaran las tormentas. No todos tenían tanta paciencia, algunos marinos realmente arrastraban sus barcos a través de la península de Stadlandet en Dragseidet, a pesar de la distancia de 5 km y una extenuante subida de 240 metros!





FLÅM
www.visitflam.com

FLÅM

Fiordo Nærøyfjord

Glaciar Nigardsbreen

SOGNEFJORD

Sognefjorden se sitúa en el centro de la Noruega de los Fiordos y llega a penetrar 204 km hacia el interior. Aquí se encuentra un ejemplo del paisaje más silvestre y bello de Noruega. La zona ofrece una naturaleza dramática, atracciones culturales únicas y una gran variedad de interesantes actividades para toda la familia.

El fiordo Sognefjord: Viajes en barco y ferry todo el año. Los fiordos Nærøyfjord, Fjærlandsfjord y Lusterfjord son los lugares más destacados. Nærøyfjord figura en la lista de la UNESCO del Patrimonio de la Humanidad.

El parque nacional de Jotunheimen – Sognefjellsvegen # 55: La montaña más bella y salvaje con los picos más altos de Noruega. Store Skagastølstind (2.403 m sobre el nivel del mar) puede admirarse desde la carretera Sognefjellsvegen, que cruza el Parque Nacional; la primera Carretera Turística Nacional de Noruega, y el puerto de montaña más alto del Norte de Europa. **Stavkyrkjer (Iglesias medievales de madera):** Urnes Stavkyrke, la más antigua del país (construida hacia 1130) figura en la lista de la UNESCO como patrimonio cultural de la humanidad. Otras iglesias de madera pertenecientes al siglo XII son: Borgund, Hopperstad, Kaupanger y Undredal.

Centros de información y atracciones culturales: Norsk Bremuseum Fjærland (Museo del glaciar), Breheimsenteret Jostedal

(Centro del glaciar), Norsk Villakssenteret Lærdal (Centro de pesca de salmón salvaje), Sogn Folkemuseum Kaupanger (Museo popular), Sognefjord Akvarium Balestrand (Acuario), La Ciudad Noruega del Libro, Fjærland.

Flåmsbana: El tren de Flåm, el trayecto en ferrocarril más excitante de toda Escandinavia. Tiene correspondencia con trenes de Oslo y Bergen.

Actividades: Senderismo, ciclismo, excursiones por los fiordos, los glaciares, en kayak, rafting. Equitación, viajes en caballo, esquí de verano, natación en fiordos, barranquismo, excursiones en helicóptero, escalada y pesca. Jotunheimen, Aurlandsdalen y Stølsheimen son lugares muy conocidos para hacer senderismo.

Bellos puertos de montaña: Sognefjellsvegen, Aurlandsvegen, Vikafjellet, Tindevegen (Årdal – Turtagrø) y Gaularfjellet. Las cascadas más altas: Vestifossen en Årdal, 275m, Feigumfossen Luster 218m.



El encantador pueblo de Flåm se encuentra en el corazón del fiordo Aurlandsfjord, un afluente del gran fiordo Sognefjord (204 kilómetros de longitud y 1.308 metros de profundidad). Flåm es un destino que puede visitarse todo el año y ofrece actividades para todo el mundo.

Flåmsbana – El Tren de Flåm

El tren de Flåm sigue un espectacular recorrido que discurre hasta la estación de montaña de Myrdal, en la línea Oslo-Bergen. El tren de Flåm ha sido reconocido por National Geographic Traveler como uno de los más bellos de Europa. La línea férrea tiene 20 kilómetros y un desnivel de 865 metros. El tren funciona todo el año.

Mirador de Stegastein

El mirador de Stegastein, a 650 metros por encima del nivel del mar, se encuentra en la carretera de montaña de Aurlandsvegen, una ruta turística nacional. Situado a 16 kilómetros de Flåm, descolla sobre el bello fiordo de Aurland. Salidas diarias desde Flåm.

Explorar los fiordos

Explorar los Nærøyfjord y Geirangerfjord que pasan a través de los entornos declarados Patrimonios de la Humanidad. Los fiordos estrechos permiten ver los paisajes más espectaculares de Noruega. Un cruce por el Lysefjord ofrece paisajes glaciales dramáticos y el icónico Preikestolen, El Pulpito.

Hotel histórico

El hotel Fretheim es uno de los hoteles más especiales de la Noruega de los fiordos. Situado en el centro de Flåm, el hotel cuenta con 121 habitaciones y ofrece lo mejor de la cocina local. El hotel Fretheim forma parte de la asociación Hoteles Históricos de Noruega.



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

Invierno en el fiordo Sognefjord



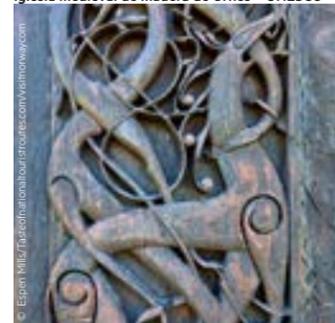
Pueblos de fiordo



Ferrocarril de Flåm



Iglesia medieval de madera de Urnes – UNESCO



STEGASTEIN VIEWPOINT



FRETHEIM HOTEL



UNDREDAL STAVE CHURCH



FLÅMSBANA

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





Utsikten, Carretera Turística Nacional Gaularfjellet. ©Statens Vegvesen

VISIT SUNNFJORD

Fosseheimen – experiencias auténticas en una naturaleza espectacular

Sunnfjord está situado en el centro de Sogn y Fjordane. Aquí encontrará las atracciones naturales como las perlas de un collar. Ríos tranquilos, rugientes cascadas, lagos grandes y pequeños, todo combinado con gastronomía local, arte y actividades como excursiones por glaciares y rafting harán de sus vacaciones una experiencia única.

Las cascadas se suceden en un paisaje ideal para el senderismo. Los ríos le invitan a una pesca abundantes, y con guía de pesca tiene garantizado una pieza en el anzuelo.

No se pierda:

- Carretera Turística Nacional Gaularfjellet – «Utsikten», La Vista se inaugura en 2016!
- Senderismo en paisajes con cascadas y espectaculares excursiones a cimas
- Astruptunet – el hogar del artista Nikolai Astrup
- El festival de Førde – organizado cada año de miércoles a domingo en la semana 27
- Åmot la granja de la Ópera
- Jølstraure

Más información en www.sunnfjord.no



¡Vamos en kayak! ©Roald Apalseth



Senderismo por el glaciar Haugabreen. ©Bre og Fjell



Rafting en glaciar y montaña en 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

¡Explore las maravillas de la costa!

Situada en la costa entre Bergen y Ålesund, FjordKysten (la Costa del Fiordo) es fácilmente accesible al viajar por Noruega.

A dos horas de Bergen, podrá descubrir una costa impresionante. Visite pequeños pueblos de pescadores, ciudades encantadoras y explore la naturaleza. Miles de islas, estrechos fiordos, montañas que se levantan en vertical desde la misma orilla y hermosas playas de arena blanca -perfecto para aventuras grandes y pequeñas! Vaya de isla en isla, o haciendo kayak, suba el Hornelen -el acantilado más alto de Europa o bucee entre pecios de la Segunda Guerra Mundial.

No se encontrará con hordas de turistas – solo gente de verdad y experiencias de verdad.

Planifique su viaje en fjordkysten.no

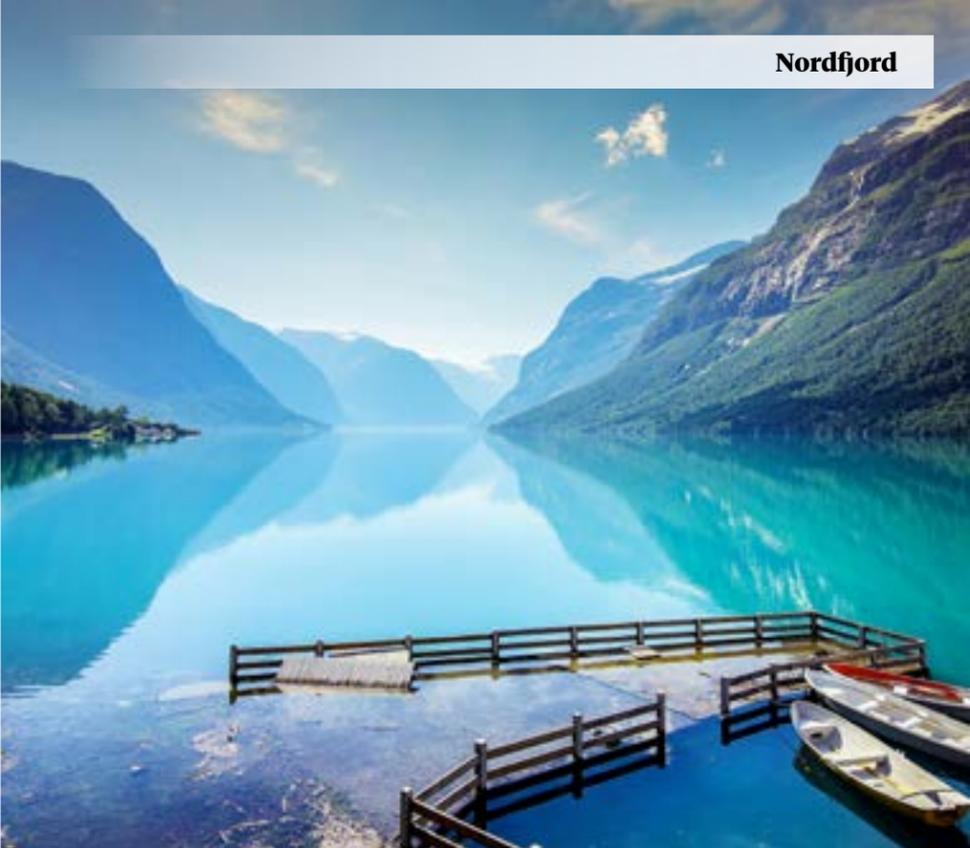


**FJORD
KYSTEN**

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



NORDFJORD

Pequeñas distancias - grandes vivencias

Briksdalsbreen – la rama más famosa del Parque Nacional del glaciar Jostedalbreen. Desde los 1.200 m. de altitud, el glaciar se precipita al mar entre atronadoras cascadas y bellas cimas en el hermoso valle Oldedalen.

Lodalen – El estrecho y espectacular valle con una historia dramática. En lo más profundo del valle se encuentra Kjenndalsbreen, la rama a menor altura del glaciar Jostedalbreen. Un poco más abajo podrá visitar la encantadora granja de verano Breng en Lodalen, elegida «Best of Fjord Norway».

Centro de interpretación del Parque Nacional Jostedalbreen junto al lago Oppstrynsvatnet. Información sobre el parque nacional, el glaciar y las zonas circundantes.

Carretera Nacional Turística antigua Strynefjellsvegen – La carretera, construida sin máquinas hace más de un siglo, serpentea por las montañas entre Stryn y Skjåk.

Esquí de verano Stryn – Situada en el glaciar Tystigbreen, la estación le invita a grandes momentos esquiendo en pleno verano.

Skåla altitud 1.848 m. – La cuesta arriba más larga de Noruega, quizás también con la cabaña turística más especial del mundo, Skålatårnet, en su cima.

Hornindalsvatnet – El lago más profundo de Europa (514 metros).

Paseos con caballos fiordo – El caballo fiordo, fjordingen o pony de los fiordos, tiene su origen en Nordfjord. En Eid y Gloppen, podrá disfrutar la naturaleza noruega a lomos de uno de estos bellos caballos.

Kannesteinen – Una inconfundible y mundialmente famosa marca en el terreno en Oppedal, Vågsøy, a poca distancia del centro de Måløy.

Selja Kloster – El primer destino de peregrinación en Noruega, con monumentos culturales únicos de la época vikinga y de la Edad Media.

Surf en Stad – Olas perfectas, playas de arena blanca y altas montañas.

Via Ferrata Loen – una ascensión hasta ver el fiordo a vista de pájaro, rodeada de montañas espectaculares.



Destination Stryn & Nordfjord
Perhusvegen 24, NO-6783 Stryn
Tel. (+47) 57 87 40 40.
mail@nordfjord.no
www.nordfjord.no

STRYN & NORDFJORD
DESTINATION - REISEMÅL



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



MØRE OG ROMSDAL

salvaje y emocionante

POR MARIO PUERTAS Y JOSÉ M^a RODERO

En pocos lugares la naturaleza se muestra con tal dramatismo como en Møre og Romsdal. Cumbres nevadas con laderas verticales que se zambullen en el azul profundo de los fiordos, verdes praderas salpicadas aquí y allá como esmeraldas entre el montañoso tapete de piedra gris... incluso las ciudades parecen traslucir un halo teatral en el escenario de la costa más occidental de Noruega, en un constante desafío al océano Atlántico.

El fiordo Geirangerfjord es uno de los más visitados de Noruega, y recientemente tuvo el honor de ser incluido en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Venga por carretera a través de las montañas o en barco por el fiordo, entenderá rápidamente por qué el fiordo ha sobrecogido tanto a los visitantes desde que los primeros turistas descubrieron el camino hasta aquí en 1869. No será el primero que contemple fascinado las revoltosas cascadas que brotan de las escarpadas laderas. Tampoco el único que se pregunte cómo aterrizaron las viejas granjas en los recodos de la montaña, a cientos de metros de altura. Ni será el último en este poderoso entorno en sentirse como si fuese el primer y único ser humano sobre la tierra.

EN LO MÁS PROFUNDO DEL FIORDO, CERCA DE LAS FAMOSAS CASCADAS SYV SØSTRE (SIETE HERMANAS), ENCONTRARÁ LA CARRETERA ØRNEVEGEN, CON LAS MEJORES VISTAS SOBRE EL FIORDO.

La majestuosa Trollveggen (la Pared del Troll), coronada por las Trolltindene (Picos de los Trolls), es la ladera vertical más alta de Europa y, aunque ya no se pueden realizar saltos de base desde aquí, es posible escalarla. Una alternativa menos arriesgada es sentarse al borde del río Rauma para refrescar los pies, mientras se impregna de la impresionante naturaleza. También la costa brinda sus experiencias únicas. En muchas de las islas que pueblan el litoral encontrará auténticos tesoros culturales y joyas de la naturaleza. Por ejemplo, en Runde, donde cientos de miles de aves marinas ponen e incuban sus huevos y donde, cada noche, desde principios de mayo hasta finales de agosto, salen excursiones para pescar y para visitar las colonias de focas.

MOLDE, ÅLESUND Y KRISTIANSUND: EL ABRAZO DEL FIORDO Y LA MONTAÑA.

En Molde deberá detenerse para inhalar el aroma del parque floral que ha proporcionado a la ciudad el sobrenombre de "Ciudad de las Rosas". Y, con un poco de suerte, tal vez incluso se impregne de las notas del festival de jazz anual. Ålesund también es una ciudad muy especial. Después de que el incendio de 1904 destruyera gran parte de la ciudad, Ålesund fue reconstruida con característicos remates, torres y ornamentos. Actualmente es quizás la ciudad modernista más importante en el mundo. Kristiansund es la ciudad de la ópera, lo que se celebra con el festival anual de ópera. La Kristiansund del bacalao es encantadora, íntima y ofrece muchas experiencias. Sundbåten, por ejemplo, es un tradicional y característico ferry de pasajeros, le mostrará la ciudad desde el mar. Las tres ciudades ofrecen multitud de cafeterías y galerías típicas y peculiares, donde su imagen y ambiente interiores van desde lo moderno y sencillo hasta lo tradicional y espectacular.





Geirangerfjorden.

GEIRANGER

El fiordo Geirangerfjord es conocido como la perla de los fiordos, algo que la UNESCO ha confirmado al darle un puesto en su lista del Patrimonio de la Humanidad. Con sus altos picos, rugientes cascadas y una colorida y única naturaleza, el fiordo serpentea por un paisaje dramático que no puede explicarse con palabras. Geiranger ha sido un atractivo destino turístico famoso en el mundo entero durante más de un siglo.



Le damos una cálida bienvenida al **Hotel Union**, propiedad de la cuarta generación de la familia Mjelva. Le garantizamos un servicio inolvidable, gastronomía sabrosa y local, bienestar y tranquilidad en el fiordo más bello del mundo.
geiranger@hotelunion.no - www.hotelunion.no



Geiranger Fjordservice: Deseamos contribuir a que su experiencia en Geiranger sea lo mejor posible ofreciéndole actividades y excursiones. Transporte y excursiones por el fiordo y transporte hasta miradores, alquiler de bicicletas, kayaks y coches. También ofrecemos servicio de guías. booking@geirangerfjord.no - www.geirangerfjord.no



Mirador Dalsnibba, 1.500 m. de altitud: El mirador de carretera en fiordos más alto de Europa. Una visita a la cima de Dalsnibba es en realidad un encuentro con los elementos. La cima es de las únicas de su tipo, y en 2016 inauguramos la nueva plataforma, un saliente a varios cientos de metros por encima del fiordo. adm@dalsnibba.no - www.dalsnibba.no



Norsk Fjordsenter: El Centro Noruego de los Fiordos, un centro sobre este patrimonio de la humanidad, donde a través de exposiciones interactivas, proyecciones y actividades, podrá conocer bien por qué Geiranger y sus alrededores han sido seleccionados en la exclusiva lista de la UNESCO. booking@fjordsenter.com - www.verdsarv.no



Senderismo por cascadas



Dalsnibba



Ålesund

ÅLESUND Y SUNNMØRE

La ciudad del arte modernista de Ålesund está como salida de un cuento de hadas. Su excepcional situación junto al océano, rodeada por los fiordos y las montañas en los alrededores, ofrece una combinación casi insuperable de cultura y naturaleza.

La ciudad más bella del país

Irónicamente, podemos agradecer al gran incendio de 1904 que Ålesund tenga una de las concentraciones más impresionantes de arquitectura modernista de todo el mundo. Levante la mirada mientras camina por la ciudad y descubrirá en sus fachadas un sinfín de ornamentos llenos de fantasía e inspiración. Haga el recorrido de los 418 escalones para subir la montaña de la ciudad, Aksla, donde la recompensa es una vista panorámica que recordará para toda la vida!

Hecha para disfrutar

Póngase calzado de montaña y acérquese al fascinante clima noruego en los Alpes de Sunnmøre. Las agudas cimas que se levantan desde la misma orilla del fiordo hasta unas alturas de unos 2.000 metros, aunque también puede encontrar rutas fáciles, ideales para familias con niños. En invierno, hasta los amantes del esquí encuentran aquí su lugar favorito, ya sea en las pistas de las bien equipadas estaciones de esquí o en excursiones a las nevadas cumbres circundantes.

Naturalmente fascinante

Descubra la bulliciosa vida ornitológica de la isla de Runde y déjese fascinar por el pintoresco faro de Alnes. Sienta la magia del agreste valle Norangsdal y adéntrese en barco por el dramático fiordo Hjørundfjord, rodeado por los impresionantes Alpes de Sunnmøre. El hermoso fiordo de Geiranger es tan único que se ha incluido en el Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, mientras que los brillantes y profundamente azules glaciares entre los verdes valles de Nordfjord se encuentran a sólo un corto trayecto.

Carretera Turística Nacional

El trayecto Trollstigen-Geiranger ha sido mejorado a estándar de Carretera Turística Nacional, con miradores adaptados y zonas de descanso. Aquí encontrará atracciones como Trollstigen (la Escalera del Troll), los barrancos en Gudbrandsjuvet, Ørnevegen (la Carretera del Águila) y la carretera de Geiranger.



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



Fiordo Hjørundfjord y Alpes de Sunnmøre



Online booking: visitaalesund.com

Runde, la isla de las aves



www.facebook.com/VisitAalesundEN

Faro de Alnes



www.twitter.com/VisitAalesundEN

Trollstigen



visitaalesund.com

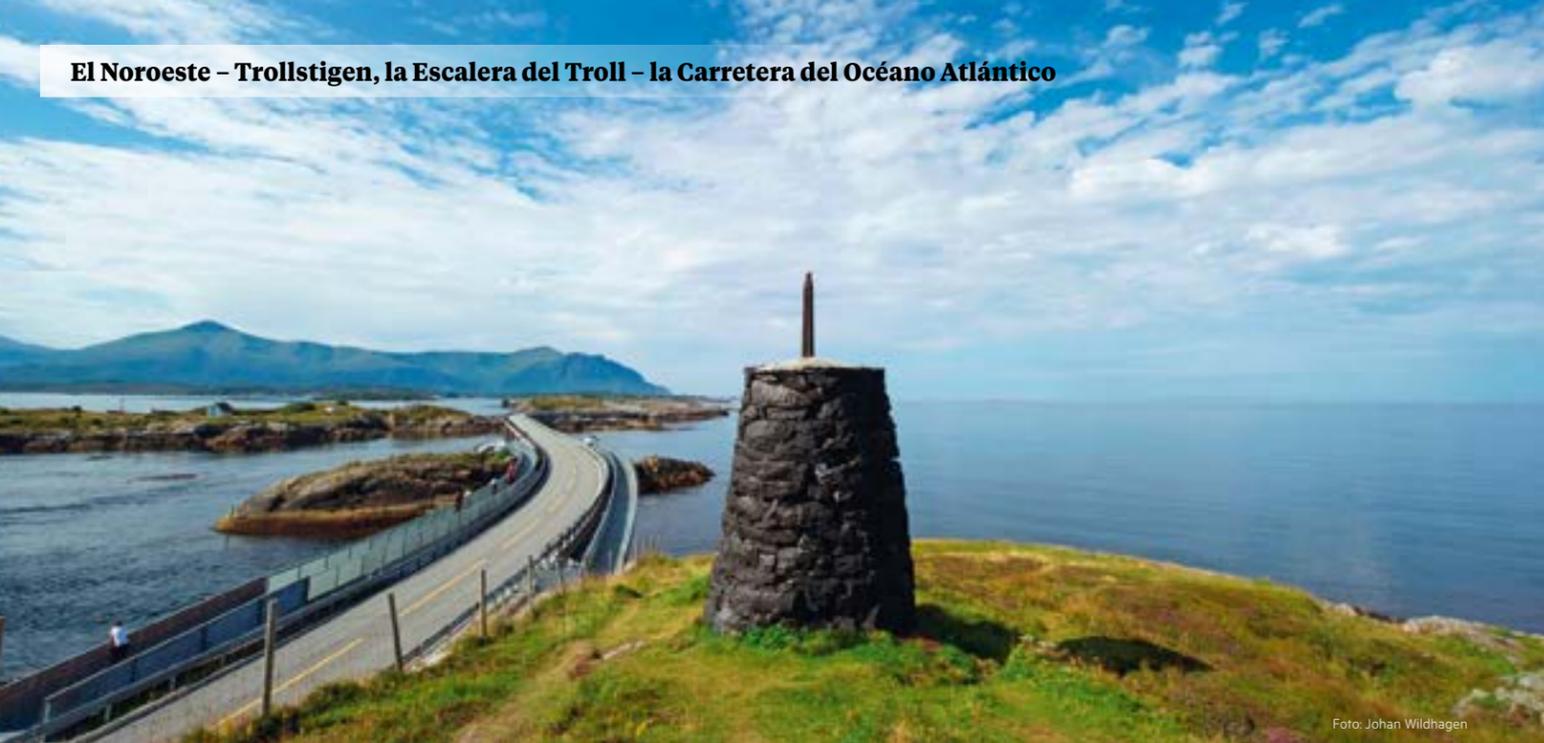


Foto: Johan Wildhagen

La Carretera del Océano Atlántico –obra civil del siglo y carretera turística nacional.

LA ESCALERA DEL TROLL Y LA CARRETERA DEL OCEANO ATLANTICO, MOLDE Y KRISTIANSUND

En lo más “alto” de la Noruega de los Fiordos, Nordvest (el noroeste), existe un paisaje lleno de contrastes, con profundos fiordos, montañas alpinas, aldeas preciosas, tradicionales granjas de montaña e islas llenas de vida y entusiasmo.

Dos de las Carreteras Turísticas Nacionales de Noruega discurren por esta región, en Åndalsnes se encuentra **Trollstigen**, la Escalera del Troll, con 11 curvas cerradas hasta Stigrøra (858 m). La carretera está labrada en la roca y sustentada con mampostería. Entre Kristiansund y Molde podrá encontrar **Atlantershavsveien**, la Carretera del Océano Atlántico, que serpentea entre islotes pulidos por los elementos y arrecifes al borde del océano.

Molde es famosa por el jazz, las rosas y unas vistas fantásticas. Desde el mirador de Varden (407 m de altitud), se puede admirar la popular Panorámica de Molde, con 222 cimas parcialmente nevadas. Cada verano se celebra el festival internacional “Moldejazz” con artistas mundialmente famosos y un ambiente inigualable.

Kristiansund se reparte entre cuatro islas que le ofrecen variadas experiencias culturales y gastronómicas. Durante siglos, la actividad principal fue salar el bacalao recién pescado, colgarlo a secar y conseguir el manjar del bacalao seco. Consumido como ingrediente de alta calidad en los países cálidos, ha hecho disfrutar a muchos paladares. De vuelta, los barcos llegaban con especias e impulsos culturales. Actualmente, algunos de los elementos más representativos de la identidad de la ciudad son las Semanas de la Ópera y los Festivales Internacionales de Fotografía y del Bacalao.

Pruebe su calzado de montaña cruzando Romsdalseggen o en la Ruta del fiordo, caminando por Trollheimen (el hogar de los troll), y el Parque Nacional Sunndalsfjella, vaya en coche por el espectacular trayecto Aursjøveien, entre Sunndalsøra y Eikesdalen, o descubra la cascada más alta del norte de Europa: Mardalsfossen.

Trollstigen – una de las carreteras turísticas más populares de Noruega.

Kristiansund – la ciudad que flota en el mar



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

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

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

Molde – con su famosa Panorámica de Molde



VACACIONES FAMILIARES

¡La naturaleza es un parque de atracciones!

Jugar es encontrar nuevas posibilidades y abrirse a la espontaneidad. Deje llegar los momentos mágicos. Viajando con niños en la Noruega de los Fiordos, lo mejor es dejar que la ruta se haga sobre la marcha. Elija un rodeo sin remordimiento alguno y aproveche las posibilidades que le ofrecen el tiempo y la naturaleza. Si brilla el sol, encontrará las más bellas playas de arena en la costa. El glaciar es un laberinto. Seguro que hay un millón de árboles perfectos para subirse a ellos, y por lo menos el mismo número de truchas pequeñas, fáciles de pescar con un gusano en el anzuelo.

ATLANTERHAVSPARKEN



The Norwegian Aquarium, located in Ålesund – Fjord Norway



AKVARIET
I BERGEN
akvariet.no



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



phone: +47 40 10 59 99 | mail: post@vossvind.no | web: www.vossvind.no



Booking; www.floyen.no / Facebook/Floyen



Explora el Centro de Ciencias VilVite!



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

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

Los niños son los mejores guías en un parque de atracciones que se extiende del fiordo a la montaña, las piedras de la orilla hasta las estaciones de esquí. Por doquier hay senderos que llevan a miradores y rocas para escalar, y a cabañas no atendidas, con wc a la antigua usanza. En las granjas activas puede montar a caballo, dar de comer a los cerdos o acariciar a las ovejas, con arándanos en cada rincón del bosque.

Las ciudades exhiben una bulliciosa vida en verano. Conciertos al aire libre, helados y muchas atracciones agradables que pueden contentar al niño más inquieto. En los acuarios de Bergen y Ålesund puede acercarse a los fascinantes seres marinos. En Hardanger podrá visitar una gran y moderna central hidroeléctrica en Sima, Eidfjord, y en Tyssedal podrá aprender la historia de la industria noruega que requiere grandes cantidades de energía. Y si lo que desea es subir la adrenalina, puede visitar Kongeparken, el Parque del Rey, en Rogaland. O tirarse desde la palanca de cinco metros. Hay una aventura en cada rincón de la Noruega de los Fiordos. Sólo tiene que encontrarlo. Y en las tiendas locales venden helados.

www.fjordnorway.com/children



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



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

AL VOLANTE por bellas carreteras

Un viaje por las carreteras del oeste de Noruega no es ninguna etapa de transporte. Es una experiencia en sí mismo. Elija entre fiordos espectaculares, los miradores más bellos, activos paisajes agrícolas o las costas batidas por las olas. Ya sea la carretera que escoja, hay una sorpresa esperándole detrás de la siguiente curva. No es una tarea nada fácil construir carreteras en la Noruega de los Fiordos. El trabajo incansable del agua y los glaciares durante millones de años ha creado un paisaje de montañas, fiordos y un sinfín de islas. Algunos de los puentes y tramos más espectaculares del país los puede encontrar viajando por estos parajes. Los humanos son incansables en su labor de establecer vías de comunicación -entre las aldeas lejos de las rutas principales y el mundo exterior. Y cuando el fiordo es demasiado ancho para un puente, pues se crea una ruta de ferry – un pequeño minicrucero y un respiro en el camino.

Tómese su tiempo en un viaje por la Noruega de los Fiordos. Planifique la ruta con antelación, pero recuerde que cada desvío le lleva a una perla escondida- Si elige ir a las grandes atracciones de los fiordos, verá que no está solo. Y aunque es fácil dejarse fascinar por las bravías cascadas, agrestes montañas y los profundos fiordos -no olvide disfrutar de las flores al borde de la carretera. Y aunque la belleza sea extrema: ¡Mantenga los ojos en la carretera! Con tanta naturaleza imponente es fácil perder la concentración.

Conduciendo su coche por la Noruega de los Fiordos

Unas vacaciones en coche por la Noruega de los Fiordos es una manera fantástica de viajar, que le proporciona libertad y acceso a la mayoría de las grandes atracciones naturales. Varias compañías de ferries transportan su coche hasta esta región desde otros países de Europa, y existen empresas de alquiler de vehículos en todos los aeropuertos y en la mayoría de pueblos y ciudades. Recuerde incluir dinero para los peajes y billetes de ferry en su presupuesto de viaje. Un trayecto cuesta entre 50-500 coronas, ocupantes no incluidos, dependiendo de la distancia/duración. La gasolina en Noruega es también algo más cara que en los demás países. Puede encontrar gasolineras en casi todos los pueblos de la

región. Durante el camino puede encontrar varias zonas de descanso, que están hechas para hacer paradas cortas, comer, etc. -pero no para pasar la noche. Varios puertos de montaña están cerrados en invierno, y en el semestre invernal (octubre a mayo) puede encontrarse cierres periódicos o conducción en convoy durante periodos de mal tiempo. Puede encontrar una relación de los mismos en www.175.no (en noruego e inglés). Son necesarios los neumáticos de invierno en la temporada invernal, y se recomiendan fervientemente las cadenas de montaje rápido.

La mayor parte de los trayectos por carretera en la Noruega de los Fiordos tienen buena calidad, pero en algunos lugares, las carreteras pueden ser estrechas y el tráfico alto en la temporada de verano. Recuerde que su seguro ha de ser válido para conducir en Noruega, y que todos los pasajeros han de viajar con el cinturón de seguridad puesto. Las luces de cruce siempre han de ir encendidas.

El límite de velocidad en ciudades y pueblos es normalmente 50 ó 30 km/h, y 70 u 80 km/h en lugares sin población. No está permitido conducir bajo los efectos del alcohol en Noruega.

Consulte también la información sobre viajes en las páginas amarillas.



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

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

El sabor de la costa, la montaña y los fiordos ha de estar presente cuando viaje por la Noruega de los Fiordos. ¡Combine este emocionante viaje culinario con todas las demás experiencias de su viaje!

Si elige locales que apuestan fuerte por ingredientes y especialidades locales, como por ejemplo los hoteles y restaurantes De Historiske, podrá saborear de verdad lo que caracteriza cada región. Obviamente, los menús varían con las estaciones.

Día 1, Bergen-Os, 30 km

Disfrute del paisaje cambiante entre Bergen y Os. Si continúa hacia Solstrand Hotel & Bad en Os, muy famoso por haber introducido el concepto Smak av Kysten, sabor a costa, en su menú de almuerzo y cena. Cuando haya hecho la digestión, puede darse un paseo en kayak por el fiordo, pasear por la orilla, o relajarse en la sección de spa. www.solstrand.com

Día 2, Os-Utne, 129 km (1 ferry)

Hay mucho que descubrir a lo largo del fiordo de Hardanger y sus brazos. Tres de estos lugares son la Baronía de Rosendal, con su famoso jardín renacentista. Agatunet en Sørfjorden y el Museo Antropológico de Hardanger en Utne. Aquí también se encuentra Utne Hotel, uno de los hoteles más antiguos de Noruega. Respire su atmósfera, disfrute de la trucha de montaña de sierra de Tysedal, o el filete más tierno de ciervo de las montañas del lugar. Las bayas y frutas de Hardanger juegan, por supuesto, un papel importante en los postres. www.utnehotel.no

También merece la pena visitar cuando tenga hambre la granja Haaheim Gaard en Tysnes, donde los invitados pueden acercarse y seguir el trabajo del cocinero componiendo atractivos menús basados en los mejores ingredientes locales. Sus nostálgicos alrededores y el perfume del jardín de rosas ponen el broche final de esta experiencia. www.haaheimgard.no

Día 3, Utne-Voss, 65 km (1 ferry)

Un trayecto en ferry y otro corto en coche, le llevan hasta Voss, un pueblo del interior con profundas raíces culturales. Éstas las podrá sentir en el Museo Antropológico de Voss, Voss Folkemuseum Mølstertunet o en un concierto de violín hardingfele, un instrumento genuinamente noruego. Únase a un grupo de rafting, vuele tándem en paraglider -¡así no tendrá problemas de apetito! En su comedor honorable, el Hotel Fleischer le ofrece la sólida comida de Voss, carne de caza y cordero en muchas y distintas variedades, y para el valiente, smalahove (cabeza ahumada de cordero). www.fleischers.no

Día 4, Voss-Balestrand, 87 km (1 ferry)

Antes de subir por las montañas de Vika, la cascada Tvindefossen le estará tentando. Justo antes de llegar al fiordo Sognefjordfd, también puede permitirse una pausa en la iglesia medieval de madera de Hopperstad. Vik en Sogn sigue elaborando el amado y odiado gammalost,

«queso viejo». ¿Ha probado tortitas de patata con salmón curado y gammalost? Mmm! Balestrand, al otro lado del fiordo, es uno de los pueblecitos más pintorescos de Vestlandet. Pida una mesa con vistas al fiordo en el hotel familiar Kviknes. A su mesa puede llegar jamón de alce con flores e hierbas del campo, seguido de rape empanado con hierbas aromáticas, hasta llegar a un parfait de moras del ártico acompañadas de compota de bayas del bosque. Después puede pasear entre las villas de estilo suizo. www.kviknes.no

Día 5, Balestrand-Solvorn, 63 km (1 ferry)

Siguiendo el fiordo Sognefjord y la Rv55 encontrará muchos tesoros, por ejemplo la iglesia medieval de madera de Urnes, con 850 años, una atracción en la lista del patrimonio de la humanidad de la UNESCO. Justo al otro lado del fiordo, en la apacible Solvorn, le espera el romántico Hotel Walaker. La familia a su cargo pone mucho orgullo en la comida que sirven a sus clientes – ya sea pescado del fiordo, caza de las montañas, o fresas grandes como ciruelas de Jostedal. Simplemente, ¡no se puede ir sin haber probado antes el zumo de frambuesas elaborado en la zona! www.walaker.no

Día 6, Sogndal-Flåm-Gudvangen-Bergen, 240 km (1 ferry)

Cuando esté listo para continuar, siga por la Rv55 a Sogndal y la Rv5 más al este hasta Mannheller, por donde cruza el fiordo en ferry hasta Fodnes. Aquí tiene dos alternativas a Bergen. El túnel de carretera más largo del mundo (24,5 km) es la ruta más rápida hasta Aurland, mientras que la alternativa en verano es la Carretera Turística Nacional Aurlandsfjellet, donde se verá recompensado por una fantástica panorámica del fiordo Aurlandsfjorden. Las dos rutas le llevarán a Flåm, al fondo del fiordo. No se pierda un crucero por el fiordo Nærøyfjorden, el fiordo más estrecho del mundo y zona patrimonio de la Humanidad de la Unesco, o un viaje con el ferrocarril de Flåms, donde la vuelta puede hacerla en bicicleta por el valle. También le recomendamos una parada en el histórico Stalheim Hotel cuando siga la ruta, antes de seguir a la ciudad entre las siete montañas. www.dehistoriske.no, www.stalheim.com, www.grandterminus.no

Excursiones en coche en la Noruega de los Fiordos



RUTA 1

6 DÍAS
614 KM
5 FERRIES

Descubra

- Museo de Edvard Grieg Troidhaugen
- Oselvarverkstaden – astilleros de embarcaciones tradicionales
- Iglesias Medievales de Madera de Urnes, Hopperstad y Fantoft
- Crucero por los fiordos Sognefjord y Nærøyfjord

Desvía

- Lysøen – La extraordinaria residencia del violinista Ole Bull
- El Arboretum y Jardín Botánico en Milde
- El glaciar Bøyabreen y el Museo Noruego del Glaciar en Fjærland.
- Excursiones con guía por el glaciar Nigardsbreen
- El ferrocarril de Flåm – el viaje en tren más interesante de Europa
- Ruta a la Granja Sivle en Stalheim
- Senderismo por Vikafjellet, o donde mejor le apetezca

Centrándonos en la comida

- El mercado de pescado y el de agricultores en Bergen.
- Visita a los huertos de árboles frutales en Hardanger – ¡especialmente en mayo!
- Undredal – queso marrón de cabra, y la iglesia medieval de madera más pequeña de Noruega
- Festivales gastronómicos – consulte el calendario cultural
- Los restaurantes Fløien Folkerestaurant y Bryggen Tracteursted en Bergen son locales históricos
- Sabor a costa – más de 20 sitios donde los buenos pescados y mariscos están garantizados
- Otros proyectos que hacen hincapié en la gastronomía: El Menú de los Fiordos, el Menú de Voss, Turismo rural noruego y comida tradicional de granja, La región gastronómica de Rogaland, Un bocado de Nordsjøløyppa y Hanen.

Vea más sugerencias de rutas en: www.fjordnorway.com

Excursiones en coche en la Noruega de los Fiordos



RUTA 2

5–8 DÍAS

489 KM

3 FERRIES



Bryggen, el antiguo muelle hanseático en Bergen, Hordaland. © Andrea Giubelli - Visitnorway.com



El fiordo Geirangerfjord, Møre og Romsdal. © CH/www.visitnorway.com



El fiordo Nærøyfjorden, Sogn og Fjordane. © Sverre Hjørnevik / www.fjordnorway.com
Iglesia medieval de Urnes, Sogn og Fjordane. © Espen Mills/Tasteofnationaltouristroutes.com

UN VIAJE A NUESTRAS ATRACCIONES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

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

Noruega ofrece toda una serie de monumentos únicos en el mundo. Según la UNESCO, algunas de nuestras atracciones culturales y naturales son tan especiales que deben considerarse tesoros propiedad de toda la humanidad. Son estas atracciones las que figuran en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

Ålesund, la ciudad modernista

Nuestro viaje comienza en Ålesund, una ciudad que disfruta de una magnífica situación, mirando al mar abierto en la costa norte de la región occidental del país. En Ålesund, encontramos una concentración excepcional de arquitectura modernista. La razón, de hecho, se debe a un trágico incendio que asoló la ciudad en la madrugada del 23 de enero de 1904. En aquella noche invernal, nada menos que 800 construcciones quedaron reducidas a cenizas y diez mil personas se quedaron sin hogar. Increíblemente, hubo solo un fallecido.

Vinieron arquitectos y artesanos de todo el país para ayudar a reconstruir la ciudad, algo que consiguieron en un tiempo récord. El resultado de este esfuerzo unido fue el renacimiento de Ålesund, esta vez transformando su aspecto al estilo modernista con carácter noruego. Le recomendamos un paseo con guía y una visita al Centro Modernista, donde podrá ver, entre otras cosas, la "Máquina del Tiempo". Ésta le llevará muy cerca del incendio de la ciudad y de su reconstrucción, y también le dará a conocer Ålesund en la actualidad. www.visitalesund.com

Ålesund - Geiranger, 110 km, un ferry, 4 horas

Prepárese para un crucero por el fiordo Geirangerfjord - y que no le costará ninguna fortuna. Este fiordo ha atraído a viajeros de todo el mundo desde que el primer barco

turístico llegara hasta aquí en 1869. Varias generaciones de viajeros han dicho que el Geirangerfjord es "el fiordo más bello del mundo". Junto con el fiordo Nærøyfjord, está incluido en la Lista del Patrimonio Mundial de la Humanidad de la UNESCO, como un ejemplo magnífico de los fiordos del oeste de Noruega.

Desde Ålesund, la ruta sigue hasta Hellesylt, desde donde hay ferry a Geiranger. Busque un asiento junto a la ventana o un buen sitio en cubierta - ¡porque las vistas son fantásticas! Minutos después podrá ver cascadas como las Siete Hermanas y el Velo de la Novia, montañas nevadas y árboles que se aferran a las oscuras laderas. Todo ello se refleja de una forma tan bella como increíble en las aguas turquesas del fiordo. En cornisas de las montañas, a mucha distancia del agua, se encuentran granjas abandonadas como Skageflå, Knivsfå y Blomberg. Son lugares que bien merecen una visita, y están entre muchas de las interesantes excursiones que se ofrecen desde Geiranger. www.fjordnorway.com/places-to-go/geiranger

Geiranger - Stryn, 100 km, 2,5 horas

Cuando esté listo para dejar el fiordo, suba por la RV63 hasta Dalsnibba. Desde este mirador podrá admirar quizás una de las panorámicas más hermosas de Noruega.

En el siguiente cruce, vaya por la E15 hacia el oeste. Al pasar los túneles, le espera un nuevo mirador: Videseter. Es fácil entender por qué las hermosas regiones Stryn y Loen atraen a tantos turistas. Aquí hay montañas majestuosas, lagos hermosos y cascadas impresionantes.

La carretera continúa por la orilla sur del lago Strynsvatnet. Considere la posibilidad de hacer una parada en el Centro del Parque Nacional del glaciar Jostedalbreen antes de continuar hacia Stryn o el alojamiento que haya elegido. www.nordfjord.no

Stryn – Sogndal, 140 km, 2,5 horas

El viaje continúa desde Stryn a través del bello paisaje que rodea la Rv60 hasta encontrarse con la E39 en Byrkjelo. Cuando llegue al lago Jølstravatnet y Skei, gire para incorporarse a la RV5 en dirección sur. Y un poco después, entrará en un túnel que pasa por debajo del glaciar.

Los fiordos noruegos fueron tallados por el hielo a lo largo de unas 40 glaciaciones. El glaciar que cubría la mayor parte de Escandinavia tenía hasta tres kilómetros de espesor. Si visita el mayor glaciar de la Europa continental, Jostedalbreen, y sus hermosas ramificaciones, como Briksdalsbreen, podrá apreciar el enorme poder del hielo. Manténgase siempre a una distancia segura del glaciar, a menos vaya acompañado de un guía con experiencia en glaciares. Si puede, haga un desvío y visite el Museo Noruego del Glaciar en Fjærland, donde encontrará exposiciones fascinantes sobre el corazón del glaciar.

La Rv5 atraviesa las montañas hacia Sogndal, un pueblo bellamente situado en uno de los brazos del fiordos Sognefjord en su zona norte. Mientras disfruta de la vista, intente hacerse una idea de los 5.400 km³ de piedra y rocas eliminados por el hielo para llegar a crear nuestro fiordo más largo. Ello sucedió cuando el hielo y los depósitos sólidos atrapados en él fueron limando ¡50 cm cada milenio! Si al fiordo Sognefjord le sacaran el agua, y usted se situara en el punto más profundo, estaría a 1.308 metros bajo el nivel del mar y miraría hacia montañas de hasta 3 km de altura.

Sogndal - Urnes - Kaupanger, 55 km, 2 ferries, 2 horas

Hay muchas atracciones a lo largo del fiordo Sognefjord y sus numerosas ramificaciones. El fiordo principal se extiende tierra adentro a medio camino de la frontera con Suecia.

Desde Sogndal, tome la Rv55 en la dirección noreste, cruce el fiordo en el ferry de Solvorn a Urnes, e igual a la vuelta. (Consulte horarios y reserve su plaza, puede aparcar el vehículo en Solvorn). En un pequeño promontorio, a solo un paseo del puerto y con hermosas vistas del fiordo Lustrafjord, se encuentra la iglesia medieval de madera más antigua del mundo. La iglesia de Urnes fue construida hace más de 850 años, siendo hoy día un tesoro cultural que figura en la Lista del Patrimonio Mundial de la Humanidad de la UNESCO. Se estima que en Noruega y durante la Edad Media, fueron construidas un total de 2.000 iglesias de madera de este tipo por expertos artesanos que manejaban el material con la misma destreza que los constructores de barcos vikingos.

El diseño de estas iglesias medievales - con nave central elevada e interior con arcadas - pueden recordar a las iglesias románicas de piedra en el continente, pero la edificación también presenta importantes parecidos con las tradiciones constructivas precristianas. Los pórticos norte y oeste muestran unas magníficas tallas con figuras de animales entrelazados. El estilo del animal que se aferra tiene un parecido sorprendente con el Libro de Kells, y se sabe de los tempranos y profundos vínculos que surgieron entre Irlanda y Noruega.

A lo largo del fiordo Sognefjord puede encontrar otras cuatro iglesias medievales de madera. Kaupanger no está lejos, habiendo tanto un museo etnográfico como un marítimo. Después de cruzar el fiordo de vuelta con el ferry, vaya por la Rv55 a Sogndal y a continuación por la Rv5 hacia el sureste hasta Kaupanger.

¿Quizás sea tentador hacer un desvío para visitar Lærdalsøyri, una de las aldeas antiguas mejor conservadas del país? Entonces, puede ir en el ferry Mannheller-Fodnes y conducir por el túnel que le llevará hasta allí. Vale la pena mencionar que la iglesia medieval de madera de Borgund se encuentra a solo 27 km más al este, por la E16 - esta iglesia es una de las más bellas que tenemos. Las otras dos iglesias medievales de madera en Sognefjord son las de Undredal

y Hopperstad. www.sognefjord.no

Kaupanger - Gudvangen, cruceros en ferry

El mejor modo de ver los fiordos es en barco. Si toma el ferry de Lærdal o Kaupanger hasta Gudvangen, podrá disfrutar de un panorama magnífico y variado durante unas tres horas. Irá navegando hacia el oeste por el Sognefjord, a continuación por el bello fiordo Aurlandsfjord, antes de que el capitán ponga rumbo al fiordo Nærøyfjord - el más estrecho del mundo. En su parte más estrecha sólo hay 250 metros de orilla a orilla.

Comprenderá rápidamente por qué el fiordo está en la Lista del Patrimonio Mundial de la Humanidad de la UNESCO. El fiordo Nærøyfjord serpentea por paisajes vírgenes, pasando por escarpadas laderas y cascadas hasta llegar a Gudvangen. Si se fija bien, podrá ver cabras pisando con seguridad y subiendo las laderas buscando la hierba más jugosa. ¡Este viaje en ferry es verdaderamente un crucero de fiordos maravilloso! www.fjord2.no

Gudvangen - Bergen, 150 km, 3 horas

Desde Gudvangen, conduzca por el valle siguiendo el río, antes de que la antigua carretera suba la cuesta Stalheimskleiva, con sus 13 curvas cerradas. En la cima se encuentra el Hotel Stalheim, que le ofrece un bien recibido descanso, con un café o tal vez una comida y alojamiento. El hotel también alberga el mejor museo etnográfico privado del país, y en su parte de atrás hay un jardín con incomparables vistas del valle y de las altas montañas que lo rodean.

La carretera continúa hacia Voss, un lugar con sólidas tradiciones culturales y donde no se sorprenda si escucha los tonos mágicos del tradicional violín noruego "Hardingfele". Cuando esté listo para dejar Voss, no tiene más que seguir la E16 hacia Bergen por un variado paisaje.

Bergen y Bryggen

La ciudad en sí misma es la atracción - y por supuesto Bryggen, el antiguo muelle hanseático. Este es un tesoro cultural vivo que figura en la lista del Patrimonio Mundial de la Humanidad de la UNESCO. La característica hilera de fachadas frente al puerto representa una tradición arquitectónica que se extiende casi 900 años en el pasado, y que en la antigüedad se podía ver en muchos puertos europeos. Las edificaciones que hoy vemos datan de 1702, cuando fueron reconstruidas tras uno de los muchos incendios que han asolado el muelle a través de los siglos.

Parece como si los angostos callejones cubiertos de madera le transportaran al pasado y le invitaran a explorar la historia del Muelle. En la Edad Media, aquí se encontraba la sede de los comerciantes hanseáticos que dirigían la lucrativa exportación del bacalao noruego. En la actualidad, artistas y artesanos son quienes han ocupado los antiguos almacenes y oficinas, así como diseñadores de moda y arquitectos. Si visita Bryggen y el Museo Hanseático, podrá conocer más el pasado de Bergen - y también merece la pena apuntarse en un paseo guiado por la ciudad. "La ciudad entre las siete montañas" tiene mucho que vale la pena descubrir. www.visitBergen.com

Por favor, tenga en cuenta que:

Para sacar el máximo provecho de esta ruta Patrimonio de la Humanidad, es importante no tener prisa. Por tanto, le recomendamos de 5 a 8 días en la ruta. Por el camino puede aprovechar para hacer desvíos y visitar otros lugares interesantes.

Como en la mayoría de las rutas descritas en la guía de viajes, puede invertir el orden en su itinerario. Una alternativa tentadora es viajar con la Ruta Costera, Hurtigruten, entre Bergen y Ålesund.

Excursiones en coche en la Noruega de los Fiordos



ruta 3

4-7 DÍAS

910KM

7 FERRIES

Desvíos interesantes:

- Runde es nuestra montaña ornitológica más meridional. Cada año, anidan una ingente cantidad de frailecillos y otras aves marinas.
- No se pierda un paseo en barco desde Ålesund – al fiordo Geirangerfjord, al fiordo Hjørundfjord o a Molde.
- Ona es una de las más idílicas aldeas de pescadores, y se encuentra justo al oeste de Molde.
- El faro de Alnes, a las afueras de Ålesund merece una visita.
- La iglesia medieval de madera de Kvernes, en Averøy, se construyó en la segunda mitad del s. XIV. La sencilla apariencia externa de la iglesia esconden unos interiores lujosamente decorados.
- Los “Alpes de Sunnmøre” le brindan un terreno de primera para hacer senderismo
- Fosnavåg cuenta con uno de los mejores restaurantes de pescado de Noruega.
- Desde Hellesylt puede tomar un desvío hasta Norangsdalen, del que muchos opinan es el valle más bello de Noruega. Siga por la Rv655 a Ørsta y podrá disfrutar de las excelentes vistas de los “Alpes de Sunnmøre”.

Experiencias:

- Participe en una excursión por el océano en la costa a las afueras de Ålesund. Le esperan estupendas experiencias de fauna, mientras la segura velocidad de las lanchas RIB nos refresca el rostro con la espuma de las olas!
- Los agricultores en Valldal presumen de cultivar las mejores fresas de Noruega.
- El Centro Noruego de los fiordos en Geiranger le da una visión fascinante de la vida y la historia cultural de quienes viven a lo largo de los fiordos.

Vea más sugerencias de viajes en: www.fjordnorway.com



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

MARAVILLAS DE LA NATURALEZA EN MØRE OG ROMSDAL

Ålesund – Geiranger – Åndalsnes – Molde – Bud – Kristiansund – Trondheim – Sunndalsøra – Molde – Ålesund

La más septentrional de las cuatro provincias del Oeste de Noruega es mundialmente famosa por sus dramáticos paisajes. Muchos de los turistas que vienen a Møre y Romsdal, se quedan muy satisfechos, y de hecho no alcanzan a visitar otras regiones noruegas. Las muchas atracciones incluyen el fiordo Geirangerfjord, la ciudad modernista de Ålesund, la Carretera del Océano Atlántico entre Molde y Kristiansund, la Escalera del Troll, Trollstigen, islas y aldeas de pescadores a lo largo de la costa y picos nevados en el interior.

Ålesund, ciudad modernista

Ålesund está como sacada de un cuento. La ciudad disfruta de una ubicación inmejorable, rodeada de fiordos y montañas, y abierta al océano. También es una pieza única de historia cultural. Irónicamente, gracias al gran incendio de 1904, Ålesund cuenta con una de las mejores concentraciones del mundo de arquitectura modernista. En una noche de invierno, el fuego redujo 800 edificaciones a cenizas, dejando a diez mil personas sin hogar. Arquitectos y artesanos de todo el país contribuyeron al enorme proyecto de reconstrucción. El resultado fue una concentración más extensa y armónica de edificios modernistas que en cualquier otro lugar de Europa.

Para familiarizarse con esta interesante historia, le sugerimos que visite el Centro de arte modernista, Jugendstilsenteret y la “Máquina del tiempo”. Cuando luego pasee por la ciudad, debe levantar su vista - verá fachadas elegantes y una fantástica ornamentación, en gran parte inspirada por nuestras raíces nórdicas. Si sube los 418 peldaños hasta la cima de Aksla, el premio es un panorama inolvidable! www.visitalesund.com.

Ålesund – Geiranger, 87 km, 2,5 horas, 2 ferries

A 20 minutos en coche desde Ålesund está el muelle para ferries Magerholm. El trayecto que cruza hasta Aursnes dura un cuarto de hora. Siga entonces la carretera hasta Hellesylt, donde le espera un viaje más largo en ferry a Geiranger. Piense que es un crucero por el fiordo a buen precio – el fiordo Geirangerfjorden es uno de los más bellos, y está en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO! Desde los altavoces del barco, podrá escuchar las leyendas que cuentan cómo se formaron las impresionantes cascadas Las Siete Hermanas, el Pretendiente y el Velo de la Novia. Si levanta la

vista, puede atisbar granjas abandonadas en los salientes arriba en las montañas, a mucha altura del fiordo. Encontrará las rutas de ferry para el fiordo Geirangerfjorden finner en la web www.visitflam.com

Piense en bajar el ritmo al llegar a Geiranger, el pueblo en lo más interior del fiordo. Aquí tiene algunas de las visitas que merecen la pena:

Un paseo por la carretera sobre Geiranger le conduce al barranco Flydalsjuvet, quizás el mirador más fotografiado de toda Noruega. También merece la pena una visita a Skageflå, una granja abandonada a 270 metros sobre el fiordo Geirangerfjorden. Fue aquí donde el rey Harald y la reina Sonja celebraron sus bodas de plata en 1993. Para llegar allí debe ir primero en barco, y luego dar un paseo alrededor de una hora. Otra ruta estupenda le lleva a la cascada Storseterfossen – ¡y el sendero que va por detrás de la cascada! www.fjordnorway.com/places-to-go/geiranger

Geiranger – Åndalsnes - Molde, 182 km, 2 ferries

Cuando a la mañana siguiente esté preparado para salir, puede alegrarse sabiendo que le aguardan varios sitios especiales. Uno de



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

ellos lo puede encontrar en lo más alto de la Carretera del Águila, Ørneveien, tras haber subido las curvas cerradas desde Geiranger. La ruta continua tres cuartos de hora hasta Eidsdal, con conexión de ferry a Linge. De allí, la ruta sigue hasta el popular mirador en el barranco Gudbrandsjuvet. En el fondo de este estrecho cañón ruge el río Valdøla, y desde arriba puede ver cómo el agua ha forjado de las llamadas marmitas de gigante e impresionantes formaciones rocosas. El Café Juvet le ofrece almuerzos con vistas al barranco. Si desea alojamiento con vistas, contacte con el hotel panorámico Juvet Landskapshotel, con siete habitaciones únicas fuera en la naturaleza. Para saber más sobre el campamento local de supervivencia, y las posibilidades de rafting y barranquismo, visite www.juvet.com

Hay muchos sitios que ver en esta ruta. Pronto habrá llegado a las famosas curvas cerradas de la Escalera del Troll, Trollsvingen. (Compruebe el estado de los frenos antes de iniciar el descenso!)

La zona que rodea a Åndalsnes, en el extremo interior del fiordo Romsdalsfjord, le ofrece emocionantes aventuras. ¿Qué tal una excursión en canoa por el río Istra, un afluente del Rauma? Puede conseguir canoa y ayuda de expertos en www.romsdalaktiv.com. Otros preferirán el ferrocarril de Rauma, un espectacular viaje en tren, donde disfrutará de vistas espectaculares y variadas, con profundos barrancos con ríos y la montaña más alta del país: La Pared del Troll, Trollvegen. El viaje en tren de Åndalsnes a Dombås dura una hora y 40 minutos, y el tren está equipado con ventanas panorámicas. www.nsb.no/Raumabanen

A una hora en coche desde Åndalsnes está el muelle de ferry Åfarnes ferry. Al otro lado del fiordo se encuentra Solnes, y desde allí sólo queda media hora a Molde. Para las rutas de ferry, visite www.fjord1.no

Molde, ciudad del jazz y las rosas

Molde es mucho más que la ciudad del jazz y las rosas. La ciudad está rodeada por fiordos y bellos picos montañosos. En el s. XIX se hicieron más parques y jardines de rosas que en cualquier otro lugar de Noruega. El prestigioso festival internacional de jazz de la ciudad celebró su 50 aniversario en 2011. Uno puede escribir una fiel historia del jazz moderno solo mencionando a los músicos que han tocado en el “Moldejazz”.

La panorámica desde Molde cuenta nada más ni menos que con 222 cimas. Si cree que esto es una exageración, algunos patriotas locales han hecho un folleto que las señala a todas por su nombre, una por una. www.visitnorthwest.no

Molde - Bud - Kristiansund, 104 kilómetros

A poco menos de una hora de Molde se encuentra el idílico pueblo pesquero de Bud. En los siglos XVI y XVII, era la villa comercial más grande entre Bergen y Trondheim. Hoy día, el lugar es más conocido por sus excelentes restaurantes de pescado y su orgullosa herencia cultural. www.visitmolde.com

La carretera costera entre Molde y Kristiansund es una excelente prueba de que el placer está en el viaje. La Carretera del Océano Atlántico, va saltando de isla en isla y de islote en arrecife, sobre puentes y taludes - ¡a veces siente como si condujeras por el mismo mar! Asegúrese de que las ventanillas están bien cerradas cuando sopla fuerte, ¡a menos que quiera una ducha refrescante! Muchos hacen esta ruta cuando las tormentas comienzan a tronar en otoño, es todo un espectáculo ver las olas romper en la carretera. Los trabajadores que hicieron este trayecto de carretera tuvieron que soportar doce huracanes. El reconocimiento ha llegado cuando el pueblo noruego eligió en una votación esta carretera “Construcción del siglo”, y ésta es una de



Trollstigen, Møre og Romsdal. © Øyvind Heen - Visitnorway.com
La Carretera del Océano Atlántico, Møre og Romsdal.
© Mattias Fredriksson / www.fjordnorway.com

nuestras atracciones más populares turísticas. No hay razón para apresurarse. Haga una pausa en una de las muchas zonas de descanso y disfrute de las vistas o saque su caña de pescar y encuentre su sitio ideal en una roca para probar suerte. A un tiro de piedra o dos hacia el oeste, está la ruta marítima que cruza la terrible bahía de Hustadvika. En sus fondos descansan incontables pecios.

Si tiene tiempo para una excursión, considere una salida en barco a Håholmen, un pueblo de pescadores muy bien conservado del s. XVIII. El lugar es famoso por sus fieles copias de barcos vikingos. Aquí podrá ver una película sobre los viajes que Ragnar Thorseth hizo con estos barcos siguiendo las huellas de los vikingos. Si reserva con antelación, podrá disfrutar también de un delicioso almuerzo con mariscos, participar en pesca de alta mar o unirse a una excursión en barco vikingo! Visite www.haholmen.no

Kristiansund y Grip

Kristiansund es famosa por su buen bacalao salado. Durante siglos, se ha salado y secado el mejor bacalao, exportándolo a los países del Mediterráneo y todavía a otros continentes, donde los habitantes saben apreciar esta exquisitez. Los grandes veleros volvieron a Kristiansund con especias e impulsos culturales, así como muchas y buenas recetas de bacalao, que puede degustar en los restaurantes de la ciudad.

Cuando la gente de la capital piensa que Oslo es el ombligo del mundo, los “kristiansundeños” remarcan cortésmente que ya construyeron una ópera 30 años antes de que la capital tuviera la suya! Kristiansund acoge cada año al Festival de ópera y un festival internacional de fotografía que cada vez es más popular.

Si está buscando una buena excusa para aplazar la vuelta a casa, le recomendamos un viaje a Grip, un archipiélago naturalmente bello que se encuentra a 14 km de Kristiansund. Aquí podrá pasear por la aldea pesquera, visitar la iglesia medieval de madera de Grip y disfrutar del sonido de olas y gaviotas. www.visitnorthwest.no

Kristiansund - Trondheim, 200 kilómetros, 3 horas, 2 ferries

Desde Kristiansund a Trondheim puede ir por la E39, la vía rápida, o la algo más larga ruta costera, que es una extensión hacia el norte de la Carretera del Océano Atlántico. La carretera costera tiene un ferry, Seivika – Tømmervåg. En Trondheim, debe visitar la Catedral de Nidaros, Nidarosdomen, construida en 1070-1300, y explore el encantador distrito de Bakklundet, sobre el río, con antiguas casas de madera y calles estrechas.

Trondheim - Sunndalsøra - Molde, 255 kilómetros, 4,5 horas, 1 ferry

Conduzca hacia el suroeste al salir de Surnadalsøra, un pueblo junto al fiordo, al final del río Surna, famoso por su pesca de salmón. Cuando esté listo, vaya en el ferry Kvanen-Rykkjem y continúe a Sunndalsøra - otra base estupenda para experiencias en la naturaleza. Desde Sunndalsøra, la carretera sigue hasta Molde. Puede hacer noche en Angvik, antiguo pueblo de comerciantes o en alguno de los agradables hoteles por Molde.

Molde - Ålesund, 82 km, 2 horas, 1 ferry

Tras haber hecho el trayecto Molde-Vestnes, el viaje sigue hasta Ålesund, ciudad que quizás tenga la mayor concentración de arquitectura modernista de Europa, y merece la pena explorarla

También puede elegir una ruta más recta que va cerca de Elverum, le ahorra 46 kilómetros y 40 minutos. La única pregunta es si tiene prisa para llegar a la capital.

Excursiones en coche en la Noruega de los Fiordos



RUTA 4

7-10 DÍAS
730 KM
3-5 FERRIES

Descubra:

- Bryggen, el muelle hanseático, joya cultural en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.
- Museo de Edvard Grieg Trolldhaugen.
- Excursiones con guía por el glaciar Folgefonna.
- Agatunet – una aldea con una estructura de viviendas que data de la Edad Media. Lagmannsstova, la “cabaña del congreso” se construyó a mediados del s. XIII.
- Las antiguas centrales hidroeléctricas de Tyssedal.
- Las vistas desde Trolltunga, la Lengua del Troll, son de las más impresionantes de toda Vestlandet.
- Rafting o excursiones en kayak en Eidfjord.
- Visitas con degustación en la fábrica de sidra y zumos Hardanger Saft- og Siderfabrikk.
- ¡Acepte desafíos llenos de adrenalina en Voss!
- Puede comprar jerséis del mundial para toda la familia en el outlet de Dale.
- Pruebe las pistas del Centro de esquí estival de Folgefonn.

Desvíos tentadores:

- La baronía de Rosendal es muy famosa por su bello jardín de rosas y por el jardín renacentista. En verano, se celebran conciertos y otros eventos culturales.
- En el Centro de Conservación de embarcaciones de Hardanger, el Hardanger fartøyvernsester, le darán una fascinante inmersión en los métodos vikingos de construcción de barcos.
- Si viene durante la floración de los frutales en mayo, no se pierda visitar alguna de las granjas de frutales de Hardanger.
- Puede pasar por el Centro Natural de la meseta Hardangervidda Natursenter en Eidfjord y conocer mejor el Parque Nacional de Hardangervidda.
- La cascada Vøringsfossen es la más famosa de Noruega – al verla lo comprenderá.
- Vaya en el Ferrocarril de Flåm, que baja de Myrdal a Flåm, quizás el trayecto en tren más emocionante de Europa. Suba a continuación a un barco para una excursión por el fiordo Nærøyfjord, el más estrecho del mundo y una atracción natural en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.



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

¡DÉJESE EMBRUJAR POR AVENTURAS LLENAS DE ADRENALINA! Bergen – Folgefonna – Utne/Kinsarvik/Lofthus – Tyssedal – Ulvik – Voss – Bergen

La Noruega de los Fiordos le ofrece un sinfín de actividades emocionantes en un ambiente espectacular. En la ruta aquí descrita, usted puede hacer senderismo por las montañas de Bergen, ir con un guía experimentado por el glaciar Folgefonna o por el Jostedalsbreen, escalar hasta Trolltunga, la Lengua del troll, hacer la ruta ciclista Rallarvegen, el Camino de los peones, hacer una excursión de kayak y rafting, barranquismo y ciclismo de montaña. Y lo mejor de todo – ¡es usted quien decide la dificultad del desafío!

Bergen

Si quiere disfrutar de una panorámica a vista de pájaro de “la ciudad entre siete montañas”, sólo ha subir en el funicular Fløibanen hasta el final, o en el teleférico a Ulriken (643m). A diferencia de la mayoría de los turistas, le sugerimos que explore los senderos bien señalizados que le llevarán al interior de la montaña caminos. De vuelta abajo en el puerto, debe visitar los famosos Fisketorget, el Mercado del pescado) y Bryggen, el Muelle hanseático, una atracción cultural única que figura en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Quizás también quiera aceptar un desafío GPS, probar la escalada y rapelar? Puede obtener más información en la Oficina de Turismo o en la web www.bergenbasecamp.com. Para alojamiento y atracciones, consulte la web www.visitBergen.com

Bergen - Glaciar - Utne / Lofthus, unos 140 km, 1-2 ferries, 4 horas
Desde Bergen, vaya por la E16 hasta Trengereid, donde debe tomar la Rv7, que es Carretera Turística Nacional. Permítase una parada en la cascada Steinsdalsfossen, justo antes de Norheimsund - ¡hay un sendero que le llevará detrás de la cascada! Gire hacia el sur en Norheimsund. Tarda un cuarto de hora hasta Tørvikbygd y tras un viaje en ferry de 20 minutos, ya está en Jondal. Majestuoso sobre el fiordo Hardangerfjord, se encuentra el deslumbrante glaciar Folgefonna y el Centro de esquí estival de Folgefonna. ¿Desea hacer una excursión en glaciar con guía por el glaciar Folgefonna o una de sus ramas, puede contactar con la web www.folgefonna-breforlag.no (Y nunca ande por su cuenta en el glaciar)

Lleve comida y mucha bebida, vístase con ropa calentita y por capas, incluso si está despejado. Tras la excursión por el glaciar, puede tomar un refresco en la cafetería del centro de esquí estival. Dispone de una variada oferta de alojamiento en la zona, por ejemplo en los

encantadores pueblos de Utne o Kinsarvik, en la otra orilla del fiordo Sørfjorden. Consulte la web www.hardangerfjord.com

Utne / Lofthus - Tyssedal - Ulvik - Voss, unos 160 km, 0-1 ferry, 4 horas

Pida en su hotel un «nistepakke», una bolsa de almuerzo, o compre usted mismo el avituallamiento en la tienda antes de ir a Tyssedal. No se pierda una visita al Museo noruego de la industria y energía hidroeléctrica. Siga después descubriendo los monumentos culturales valle arriba desde una de las primeras centrales hidroeléctricas de Noruega. Puede sentirse tentado a subir la escalera que le lleva a 400 metros más arriba, a la cabaña de vigilancia en Lilletopp? Le invitamos también a subir todavía más alto para ver Tyssedal a través de los ojos de los audaces peones que construyeron estas centrales de energía hace un siglo.

Uno de los miradores más impresionantes de Noruega se encuentra aquí. Alcanzar este objetivo requiere hacer una excursión de 20 km y con 800 metros de ascenso por la montaña- pero bien merece la pena elegir un día aquí. La excursión con guía empieza en Skjeggedal, pasamos la antigua presa Ringedalsdemningen y por varias marmitas de gigante a lo largo del río, antes de tomar

“la escalera al cielo” para subir la montaña. Tenga cuidado si sube a la misma Lengua del Troll, hay una larga caída hasta el fondo. Por cierto, encontrará más aventuras interesantes en www.opplevodka.com

Desde Tyssedal, a menos de una hora en coche hacia el norte, a lo largo del fiordo, antes de cruzar el puente de Hardanger y continuar hacia Ulvik. A las afueras del pueblo hay tres granjas que componen la Ruta de la Fruta y la Sidra. Permítase una visita con degustación. www.siderruta.no

Experiencias emocionantes en Voss

Cuando esté listo para seguir el circuito, conduzca dando la espalda al fiordo y ponga rumbo hacia Voss. Solo tardará una hora, además de las paradas por el camino para disfrutar del paisaje. Voss tiene fama internacional como capital de los deportes extremos, y cada año es anfitriona de Ekstremsportveko, la Semana de los deportes extremos. Entonces disfrutará siendo espectador, aunque en la zona de Voss podrá encontrar desafíos extremos todo el año en los que participar. Visite la web www.vossrafting.no y www.ekstremsportveko.com

El Centro Voss Rafting Senter ofrece rafting y deportes fluviales, tanto para principiantes como para los muy experimentados. Dependiendo del caudal, la ruta baja por Stranda o Raundalen. Durante la ruta, contará con guías experimentados para instrucción y asesoramiento. Después, podrá disfrutar de un refrigerio o de una comida en el restaurante, mientras ve las fotografías de la expedición que acaba de hacer.

Voss es famosa por su agricultura y gastronomía tradicional. Las chacinas Vossafår y Fenalår, pierna de cordero, suelen ir a sandwiches y bocadillos, aunque puede pedir el Vossameny, el “menú de Voss” en cafés y restaurantes. Sea valiente y visite Smalahovetunet, donde su nombre, el patio de cabeza ahumada de cordero, no deja lugar a dudas sobre el menú! Encontrará información sobre alojamiento, actividades y atracciones en www.visitvoss.com

Voss – Rallarvegen (the Navies' Road) – Voss

Otra gran experiencia para hacer en familia o con buenos amigos es una excursión por Rallarvegen, el camino de los peones. Deje el coche en Voss y vaya en tren a Finse o Haugastøl. Rallarvegen cruza la meseta Hardangervidda junto al ferrocarril de Bergen, desde Haugastøl por Finse, Hallingskeid, Myrdal hasta descender a Flåm. La ruta es en sí misma un atractivo turístico, que le llevará por una fantástica zona de alta montaña, de 1.000 a 1.300 metros de altitud.

El camino Rallarvegen se construyó hace más de un siglo para aprovisionar a los miles de trabajadores que construían el ferrocarril de Bergen. Hoy en día, este antiguo camino es un tentador atractivo a partir de mediados de julio cada año para una exótica ruta en bicicleta. Es posible que a principios de la temporada tenga que llevar la bicicleta al hombro por partes con nieve. También le recomendamos que vaya andando con la bicicleta por las zonas de grava con más pendiente.

Desde Flåm, vaya en el Ferrocarril de Flåm a Myrdal y desde allí, el ferrocarril de Bergen de vuelta hasta Voss. Encontrará más información sobre Rallarvegen aquí:

www.visitflam.com
www.nsb.no
www.fjordtours.com

www.rallarvegen.com
www.norske-bygdeopplevelser

En Flåm tiene más actividades a su alcance – por ejemplo, senderismo en el Valle de Aurland, kayak por el fiordo o safari de fiordos en una embarcación rib. Además del fantástico paisaje, también podrá ver de cerca focas, marsopas y otros animales salvajes. Ver: www.sognefjord.no, www.visitflam.com

Voss - Gudvangen - Flåm - Aurland - Laerdal - Sogndal - Jostedal, unos 220 km, un ferry, 4-5 horas

Le recomendamos conducir por la Carretera Turística Nacional que cruza las montañas Aurlandfjellet, de Aurland a Laerdal. Desde el galarardonado mirador en rampa Stegastein se divisa una fantástica panorámica del fiordo de Aurland. Ninguna experiencia puede igualar una ruta por un glaciar con un guía experimentado. El glaciar Nigardsbreen es un brazo del glaciar más grande de la Europa continental: el glaciar Jostedalsbreen. Los guías del glaciar disponen del material que necesite, ofertando rutas de diferente longitud y grado de dificultad, también para familias y niños desde seis años.

Para conocer en profundidala vida interna del glaciar, le proponemos una visita al Museo Noruego del Glaciar en Fjærland, o el Centro del glaciar Breheimsenteret en Jostedal. Solo entonces podrá realmente entender cómo el masivo hielo que cubría la mayoría de Noruega durante una serie de 30-40 glaciaciones, fue cavando pacientemente la roca hasta formar los fiordos de Vestlandet, y también las razones de que los cambios climáticos actuales estén reduciendo los glaciares. Tras su experiencia por hielos de mil años, quizás desee conocer mejor la zona. Puede hacer senderismo, rafting o remo, y ¡mucho, mucho más! Visite la web: www.sognefjord.no

Jostedal - Sogndal - Kaupanger - Gudvangen - Voss - Bergen, unos 210 km, un ferry, 7-8 horas

De vuelta a Bergen, le recomendamos tomar el ferry desde Kaupanger a Gudvangen, y así disfrutar de una excursión por el fiordo Nærøyfjord, el más estrecho del mundo y una atracción natural en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Visite la web: www.fjord2.no

Excursiones en coche en la Noruega de los Fiordos

subir hasta el glaciar Bøyabreen, uno de los 28 brazos del glaciar Jostedalbreen, que es el glaciar más grande de la Europa continental. www.sognefjord.no

El viaje continúa por la Fv5 y por la orilla norte del lago Jølstravatnet. En Skei, la carretera gira al norte hacia Byrkjelo. Los aficionados a la fotografía pueden aguardar los grandes motivos en la carretera que cruza la montaña Ulvik, el pueblo junto al fiordo. Entonces la ruta sigue el fiordo hasta Olden, Loen y Stryn - tres pueblos rodeados de fascinante naturaleza que bien merecen la pena explorar. www.nordfjord.no

Aventuras en la naturaleza VILLMARK

¿Quiere ir de excursión por un glaciar, junto a un experimentado guía de glaciares, hacer rafting o senderismo al Skåla, de 1.848 metros? Acepte el desafío y pruebe una vía ferrata, o escale hasta la cima del Hoven (1.010 m). Ambas cimas le recompensarán el esfuerzo con una bellísima panorámica del fiordo. O quizás le tienta más la bicicleta, con rutas como la que sale desde Olden y recorre 20 km valle arriba hasta el glaciar Briksdalsbreen. www.nordfjord.no

Desde Stryn, siga la Fv15 hacia el este, subiendo por el río del valle pasando junto al lago junto al agua, a través del pueblito de Hjelle y el puente Ospelibrua. Gire entonces hacia la antigua carretera Strynefjellsvegen, inaugurada en 1884.

Impresionantes carreteras para disfrutar

En solo 27 km, la carretera de montaña Strynefjellsvegen le mostrará todo el espectro de tipos y matices entre la naturaleza del este y del oeste de Noruega, las antiguas y redondeadas formas en el este y las formas alpinas, más nuevas, del oeste. No se pierda la increíble belleza del fulgor otoñal de la naturaleza. Cerca de Videseter se han adaptado varios miradores especiales en las cascadas Videfossen y Øvstefossen. Hace ya 130 años que los peones camineros labraran la piedra y construyeran los muros, colocando largas hileras de piedras quitamiedos y erigieran el puente de bóveda de piedra de Jøl. La Carretera Nacional Turística Strynefjellsvegen es una carretera de tierra abierta desde junio hasta las primeras nieves de invierno. En Grotli regresará de nuevo a la Fv15.

Desde Grotli, la Rv63 le conducirá por una larga cadena de lagos de montaña camino a Geiranger. La Carretera Turística Nacional Geiranger-Trollstigen comienza en realidad cuando acaba el lago Langvatnet. (Algunos tramos de la carretera turística están cerrados en invierno). Pronto, la carretera empieza a discurrir por la ladera sur del Dalsnibba (1.476 m). Hay una carretera privada con peaje hasta la montaña, y cuando está abierta, puede admirar quizás la panorámica más impresionante de toda Noruega. www.nasjonaleturistveger.no

Un fiordo en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO

El descenso hacia el fiordo Geirangerfjorden también es toda una experiencia. Justo antes de llegar, saque la cámara y fotografíe a sus compañeros de viaje en Flydalsjuvet, un saliente rocoso muy por encima del pueblo a orillas del fiordo. www.fjordnorway.com/places-to-go/geiranger

Le sugerimos ahora un desvío desde la carretera turística y hacer un cruceo por el fiordo, pero sin tener que gastarse lo que usualmente se piensa por este tipo de regalo a los sentidos. Simplemente hay que tomar el ferry de Geiranger a Hellesylt; de este modo estará una hora entera disfrutando del fiordo y las vistas de las altas montañas, muchas de ellas cubiertas con nieve hasta en verano. En Geirangerfjorden podrá ver hermosas cascadas como las "Siete Hermanas", el "Velo de la Novia" y "el Pretendiente". También hay granjas abandonadas en cornisas muy alto en la montaña y frondosos bosques que parecen desafiar la gravedad y se aferran a las abruptas laderas- mientras todo se refleja en las tranquilas aguas esmeraldas del fiordo. Es fácil comprender la razón por la que los turistas vienen de todos los rincones del mundo para visitar la joya Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, el fiordo Geirangerfjorden. www.visitflam.com

Mirar desde la cima

La carretera desde Hellesylt sigue hacia Stranda, a 30 km - pero no hay razón alguna para apresurarse en llegar. La cima del Roaldshornet (1.230 m) le ofrece una magnífica panorámica, y el teleférico le subirá casi hasta la cima. Las vistas son sólo una de las especialidades del menú en la cafetería de la estación de arriba. La cima en sí está a sólo diez minutos a pie. Es posible que vea parapentes flotando entre vientos térmicos. Le entenderemos perfectamente si aplaza el viaje al próximo destino, porque las montañas Strandfjellet y circundantes son zonas de senderismo inusualmente bellas. Un buen consejo es subir a la cima del Slogen (1.564 m) pernoctando en la cabaña Patchelhytta.

En invierno, los Alpes de Sunnmøre ofrecen quizás la mejor nieve en polvo del país y es el lugar favorito para snowboard y esquí de descenso y off-piste. La estación de esquí Strandfjellet Skisenter está al este de los Alpes de Sunnmøre, y cuenta con siete remontes y 17 pistas y pistas acondicionadas para los amantes del esquí de fondo. www.strandfjellet.no

Stranda - Trollstigen - Åndalsnes - Aalesund, 196 km, 3,5 horas, 1 ferry

Vaya en el ferry desde Stranda a Liabygdá. Al otro lado del fiordo Norddalsfjord, la ruta continúa al este hasta Valdál, que presume de cultivar las mejores fresas de Noruega. Ya está de vuelta en la Carretera Turística Nacional Geiranger-Trollstigen

Marmitas de gigante y la escalera del trol, Trollstigen

La ruta sigue al popular mirador en Gudbrandsjuvet. En el fondo de este cañón fluvial atrona el río Valdøla, desde arriba podrá ver cómo el agua ha esculpido marmitas de gigante y otras caprichosas formaciones en la roca.

El camino continúa adentrándose en las montañas. Pronto llegará a otra de nuestras joyas nacionales: Trollstigen, la "carretera del trol". Antes de "escalar" carretera abajo, ha de parar en lo alto de este famoso trayecto y otear en el horizonte las imponentes montañas y hacia abajo esta obra maestra de ingeniería. Dé un gracias silencioso a los trabajadores que se esforzaron durante ocho años para que usted hoy pueda llevarse esta experiencia. En algunos lugares, la carretera está labrada en la roca, mientras en otros descansa en muros de soporte de piedra. Quienes han estado aquí antes, han llamado el descenso (o ascenso) de las 11 curvas cerradas "escalar en coche". Pero no se olvide de revisar los frenos e insista en que el conductor mantenga la vista en la carretera - ¡hay una larga caída hasta el fondo! Un bonito puente de piedra le lleva por encima de los 320 metros de la cascada Stigfossen.

Ya en el fondo, sólo ha de seguir el valle Isterdalen hasta Åndalsnes. Esta ciudad junto al fiordo es el punto de partida perfecto para actividades en la naturaleza. La E136 va al oeste por el fiordo Romsdalsfjorden, antes de que la carretera cruce una península hasta Sjøholt, llegando finalmente hasta Ålesund. www.visitandalsnes.com

Ålesund, ciudad modernista

Ålesund cuenta con una ubicación insuperable, rodeada de fiordos y montañas y mirando al océano. La ciudad es también una pieza única de historia cultural. Irónicamente, es gracias al gran incendio de 1904 que Ålesund cuenta con una de los mejores distritos del del mundo de la arquitectura modernista. En solo una noche, el fuego redujo a cenizas 800 construcciones, dejando a diez mil personas sin hogar.

Arquitectos y artesanos de todo el país ayudaron en el enorme proyecto de reconstrucción. El resultado fue la concentración más importante y armónica de edificios modernistas que en cualquier otro lugar de Europa.

Para conocer mejor esta emocionante historia, le sugerimos que visite el Centro de arte modernista y "la Máquina del tiempo". Cuando después vaya paseando por la ciudad, mire hacia arriba y hallará fachadas elegantes y ornamentos llenos de fantasía, en gran parte inspirados por nuestras raíces nórdicas. Suba los 418 escalones hasta la cima del Aksla, el premio es unas vistas panorámicas inolvidables! www.visitalesund.com

Ålesund - Molde - Kristiansund, 167 km, 3 horas 15 min, 1 ferry

Para llegar al siguiente destino, vaya por la E39 a Vestnes y tome el ferry a Molde - una hora conduciendo y otra de descanso mientras cruza el fiordo.

Molde, jazz y rosas

Molde es mucho más que la ciudad del jazz y las rosas. En el siglo XIX se crearon más parques y jardines de rosas que en cualquier otro sitio de Noruega. El prestigioso festival internacional de jazz de la ciudad celebró su 50 aniversario en 2011. De hecho, se puede escribir una historia fidedigna del jazz moderno solo citando los músicos que han tocado en Moldejazz. Este legendario festival de jazz se organizó por primera vez en 1961.

La panorámica de Molde cuenta ni más ni menos que 222 picos. Si cree que es una exageración, los patriotas locales han hecho un folleto que señala cada uno con su nombre. www.visitnorthwest.no

Molde - Bud - Kristiansund, 104 km

La carretera de la costa entre Molde y Kristiansund es una excelente prueba de que la dicha está en el viaje en sí mismo. A poco menos de una hora de Molde se encuentra el idílico pueblo pesquero de Bud. Entre los siglos XVI y XVII, Bud era el centro de comercio más grande entre Bergen y Trondheim. En la actualidad es más conocido por sus excelentes restaurantes de pescado y su orgullosa historia cultural.

La Carretera del Océano Atlántico

En el pueblo pesquero de Bud se inicia la Carretera Turística Nacional, la Carretera del Océano Atlántico, pero no es hasta Evvang donde la diversión comienza realmente. La Carretera del Océano Atlántico va saltando de isla en isla, de islote en arrecife, por puentes y rellenos - a veces parece que se conduce por el mar!

Los trabajadores que construyeron este trayecto tuvieron que soportar doce huracanes. Cuide que las ventanillas estén cerradas cuando el viento sopla al máximo, a menos que prefiera una ducha refrescante! Muchas personas hacen esta ruta cuando las tormentas de otoño empiezan a soplar, es todo un espectáculo ver las olas romper sobre la carretera.

No hay razón para darse prisa en seguir. Tómese un descanso en uno de las muchas áreas para ello, disfrute de las vistas o saque la caña de pescar, busque un lugar en las rocas y pruebe su suerte. A un tiro de piedra o dos hacia el oeste, el rumbo va por la famosa Hustadvika. En el fondo de estas aguas yacen incontables pecios.

Kristiansund, ciuda cosmopolita

Kristiansund está construida sobre tres islas y es famosa por su excelente bacalao. Originariamente, el bacalao se secaba en acantilados y rocas, de ahí su nombre en noruego, klippfisk (pescado de acantilado). Hoy día, el bacalao se usa para especialidades de todo el mundo. Los grandes veleros traían de vuelta especias e impulsos culturales a Kristiansund, e igualmente con muchas y buenas recetas de bacalao, que puede degustar en los restaurantes de la ciudad. En la actualidad, el bacalao se seca con tecnología moderna bajo techo, pero garantizamos su calidad tanto del bacalao fresco como del salado!

Los extrovertidos habitantes de Kristiansund construyeron su Ópera 32 años antes de que la capital construyeran la suya. Un gran acontecimiento es el festival anual de ópera – en el que por supuesto, se vuelca toda la ciudad para asistir a sus funciones. www.visitnorthwest.no

Kristiansund - Trondheim, 197 km, 3 horas 20 min, 1 ferry

La vía más rápida de Kristiansund a Trondheim es por la E39, pasando por Orkdal y Valsøyfjorden, en ferry de Kanestraum a Halsá.

Si no tiene prisa, le recomendamos la ruta exterior, mucho más pintoresca. Esta es una parte de la Noruega de los Fiordos que pocas personas llegan a ver – y el desvío de una hora bien merece la pena. Conduzca hacia el este por la Rv680 y vaya en el ferry Seivika – Tømmervåg. Entonces, esta carretera costera azotada por los vientos pasa por Kyrksæterøra hasta Vinjæra. Siga entonces la E39 el último tramo hasta Trondheim.

Trondheim

La ciudad de Trondheim está fuera de la Noruega de los Fiordos, es verdad, pero aún así merece unas palabras. La atracción principal de la ciudad, la Catedral de Nidaros, construida en 1140, fue durante siglos destino importante para los peregrinos. Los interesados por la música (todos lo somos, ¿no?) pueden hacer una visita al museo de historia musical Ringve - su colección cuenta con 2.000 instrumentos reunidos de todos los rincones del mundo. www.trondelag.com

Un viaje por la costa de Bergen a Ålesund

Hay una infinidad de actividades a descubrir entre Bergen, "la Ciudad entre las siete montañas", y la ciudad modernista de Ålesund - algo que esta ruta le demostrará. También puede hacerla propia añadiéndole sus elecciones personales.



La Noruega de los fiordos en su esplendor otoñal

La mayoría de turistas eligen el verano para visitar la Noruega de los Fiordos, pero muchas de las atracciones naturales están guardadas para quienes llegan en los meses de otoño, cuando el paisaje se viste de colores refulgentes, y la temporada de las cosechas es la perfecta para degustar muchos y variados ingredientes naturales. Con un poco de planificación, podrá asistir a alguno de los muchos festivales de fiordo de Noruega.



Una magnífica ruta por el oeste

Este viaje con salida en Oslo, le permitirá ver una serie impresionante de lo mejor de Noruega. La ruta muestra grandes contrastes: valles anchos y montañas escarpadas, fiordos y glaciares, pueblitos encantadores y ciudades animadas, iglesias medievales de madera y otras atracciones históricas.



La ruta desde el interior hasta los fiordos

La ruta que describimos transcurre desde la capital hasta los impresionantes fiordos del oeste de Noruega pasando por el Parque Nacional de la meseta Hardangervidda y las montañas de Haukelifjell.



Vuelta a Sognefjord

Los fiordos son el alma del oeste de Noruega – y descubrir el fiordo viajando por el Sognefjord es una experiencia inolvidable. De camino le tentarán varios desvíos eriquecedores. Da prácticamente igual hacia donde mire, allí habrá atracciones impresionantes. Aquí hay cinco iglesias medievales de madera, varios glaciares y un paisaje que parece tener un dramatismo infinito.



Un circuito completo y lleno de aventuras

Este viaje incluye tanto la zona sur como la norte del oeste de Noruega. Durante el camino, podrá disfrutar de algunos de los más bellos fiordos de Noruega: Geirangerfjord, Sognefjord y el Hardangerfjord. Advertir que algunas carreteras están cerradas en invierno y puede elegir rutas alternativas. El circuito empieza en Oslo.



Excursiones en coche en la Noruega de los Fiordos

Rutas clásicas de Oslo a Bergen

Esta ruta clásica entre Oslo y Bergen le brinda dos alternativas. ¿Cuál elegir? En Hol tendrá la posibilidad para decidirse. La Rv7 es una carretera turística nacional que cruza la meseta de alta montaña Hardangervidda, mientras que la Rv50 le conduce hasta Aurland y Flåm, desde ahí por la E16 a Bergen.



Tradiciones y animación popular en la primavera Noruega de los Fiordos

La primavera es una época perfecta para visitar la Noruega de los Fiordos - entonces despierta el fabuloso paisaje de su hibernación. En mayo, los colores brotan al encuentro del sol de primavera. Los árboles frutales en flor brillan en el valle compitiendo con glaciares y cimas nevadas, las cascadas se reflejan en los fiordos de tranquilas aguas esmeralda, y los ríos de agua derretida se precipitan estruendosos hacia el mar.



A los fiordos. Un circuito desde Kristiansand

Esta ruta representa un preludio fantástico a los fiordos, empezando desde Kristiansand o Stavanger (los dos con ferries al continente). Conduzca disfrutando del momento mientras sigue la Rv44 hasta Haugesund.



Rutas cortas (1-4 días)

Rutas de medio recorrido (3-8 días)

Rutas extensas (6-14 días)

COME TO THE FJORDS!



A Noruega de forma directa, rápida y económica. Desde Hirtshals, en el norte de Dinamarca, cuenta con las siguientes opciones: viajar directa y cómodamente a bordo de nuestros dos nuevos ferry-cruceros MS Stavangerfjord y MS Bergensfjord a lo largo de la espectacular costa occidental hacia Stavanger y Bergen. También puede viajar a un precio muy económico hacia Langesund, en Telemark, o cruzar a toda velocidad hacia Kristiansand, en el sur de Noruega.



fjordline.com +47 815 33 500

fjordline.com



El ferrocarril de Rauma

– El viaje en tren más hermoso

Dombås - Åndalsnes

Un viaje en el ferrocarril de Rauma le brinda una oportunidad única de acercarse a las zonas naturales más espectaculares que puede ver en Noruega.

Ya en el tren sólo tiene que sentarse, llevar su mirada a través de las grandes ventanas del tren y disfrutar del recorrido por la impresionante y salvaje naturaleza, llena de contrastes.

Los trenes son modernos y confortables, y disponen de un sistema electrónico de guías a bordo que le irán contando lo que ve durante el viaje.

Para más información y reserva de billetes, consulte la página web nsb.no/raumarailway o póngase en contacto con un especialista en viajes por Escandinavia.



VUELA CON WIDERØE EN LA NORUEGA DE LOS FIORDOS

Viaja con nosotros desde Bergen a Florø, Førde, Haugesund, Kristiansund, Molde, Sandane, Sogndal, Stavanger, Ørsta/Volda o Ålesund. **Reserve su vuelo en wideroe.no**



Preikestolen
ruta senderismo
8 km.
3-4 horas

Kjerag
ruta senderismo
10 km.
5-6 horas

Preikestolen,
Trolltunga y
Kjerag

En autobús a
espectaculares
rutas de senderismo



Trolltunga
ruta senderismo
23 km.
10-12 horas

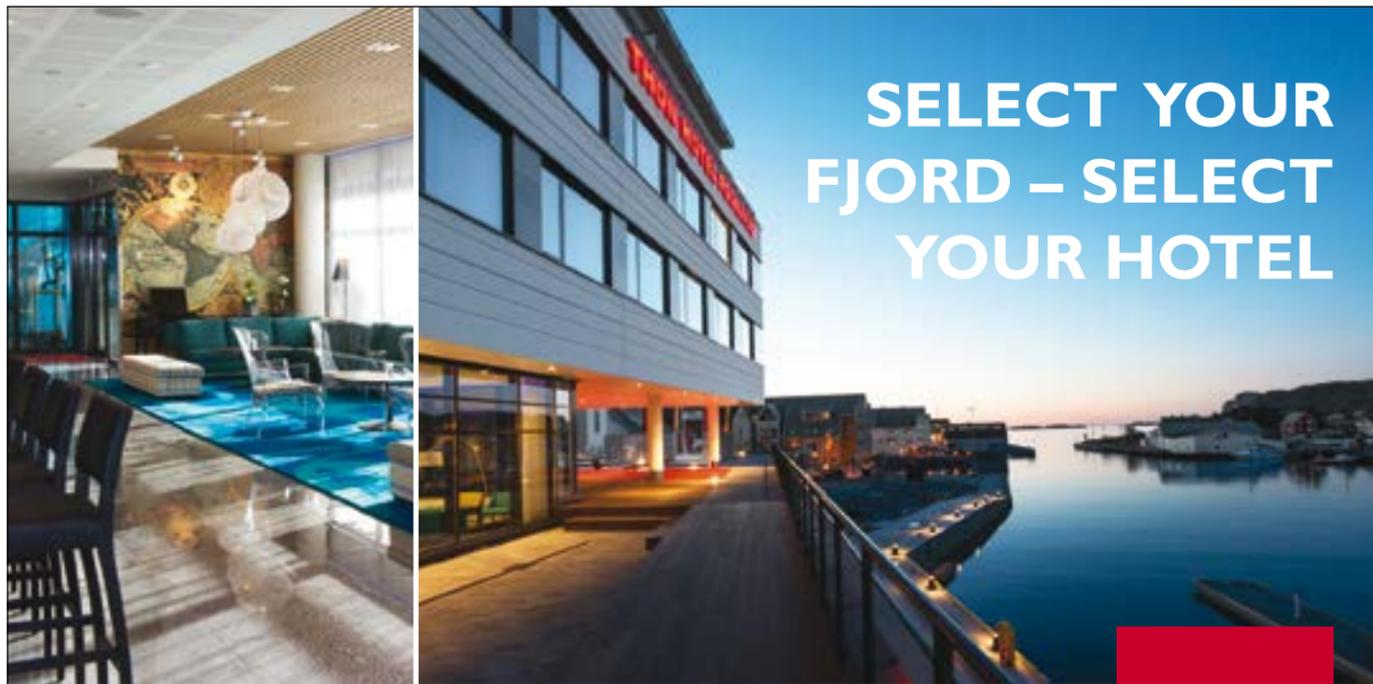
Acérquese a algunas de las formaciones montañosas más espectaculares de Noruega. Con nuestras rutas estivales, podrá viajar fácil y confortablemente al Púlpito, La Lengua del Troll (Trolltunga) y el monte Kjerag.



Autobuses diarios
2 de abril – 30 de septiembre
El Púlpito, excursión de un día, desde Stavanger
11 de junio – 31 de agosto
Kjerag, excursión de un día, desde Stavanger
1 de julio – 31 de agosto
El Púlpito, excursión de un día, desde Hardanger
El expreso Trolltunga-Preikestolen, viaje sencillo de Hardanger al Púlpito o viceversa

Información, rutas y reserva online en tide.no/fjords

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



SELECT YOUR FJORD – SELECT YOUR HOTEL



La cadena Thon Hotels dispone de 14 hoteles repartidos por la costa, de Sandnes a Kristiansund. Sin importar el que prefiera, llegará a una cálida atmósfera y empleados encantados de servirle y hacer su estancia tan agradable e inolvidable como sea posible.
thonhotels.com



Si te alojas en un HI albergue juvenil y familiar en la Noruega de los Fiordos, te quedará más dinero para gastar mientras estés despierto



10% descuento miembros

Alójate cómodamente manteniendo bajos los gastos – y gasta tu dinero en todas las demás cosas interesantes que Noruega tiene para ofrecerte!
En 22 HI albergues juveniles y familiares de la Noruega de los Fiordos, se puede elegir entre habitación doble, habitación familiar o una cama individual en dormitorios compartidos.

También es posible preparar tu propia comida. También es fácil hacer nuevos amigos entre nuestros huéspedes – te encontrarás con familias, grupos grandes y mochileros de todo el mundo. Porque un HI albergue juvenil y familiar no es un hotel normal - es un hogar.



¡NUEVO! Combina grandes paisajes con buenos precios. Viaja en autobús por los preciosos rincones de la costa oeste de Noruega. Alójate en alguno de los muchos albergues cercanos a las atracciones más interesantes. Visita norwaygreentours.com para más información.

Nuestros albergues juveniles y familiares de la Noruega de los Fiordos:

HI Balestrand	+47 57 69 13 03	balestrand@hihostels.no	HI Mjøfjell	+47 56 52 31 50	mjolfjell@hihostels.no
HI Bergen Montana	+47 55 20 80 70	bergen.montana@hihostels.no	HI Molde	+47 71 25 94 70	molde@hihostels.no
HI Bodø	+47 75 50 80 48	bodo@hihostels.no	HI Preikestolen	+47 51 74 20 74	preikestolen@hihostels.no
HI Borlaug	+47 57 66 87 80	borlaug@hihostels.no	HI Skjolden	+47 57 68 61 88	skjolden@hihostels.no
HI Flåm	+47 57 63 21 21	flam@hihostels.no	HI Sogndal	+47 57 62 75 75	sogndal@hihostels.no
HI Førde	+47 57 82 99 60	forde@hihostels.no	HI Stavanger Mosvangen	+47 51 54 36 36	stavanger@hihostels.no
HI Geilo	+47 32 08 70 60	geilo@hihostels.no	HI Stavanger St. Svithun	+47 51 51 26 00	stavanger.stsvithun@hihostels.no
HI Hellesylt	+47 70 26 51 28	hellesylt@hihostels.no	HI Sunndalsøra	+47 71 69 87 00	sunndalsora@hihostels.no
HI Hjørundfjord Bjørke	+47 90 15 14 47	bjorke@hihostels.no	HI Voss	+47 56 51 20 17	voss@hihostels.no
HI Lysefjorden	+47 94 82 66 02	lysefjorden@hihostels.no	HI Ålesund	+47 70 11 58 30	alesund@hihostels.no
HI Mandal		mandal@hihostels.no	HI Åndalsnes	+47 71 22 13 82	andalsnes@hihostels.no

Haz tu reserva en hihostels.no • ¿La Noruega de los Fiordos gratis? Visita volunteering.no

Transporte Público

Si usted puede encontrarlo en el mapa, es muy posible que un autobús o un barco le pueda llevar allí. Muchos viajeros extranjeros se asombran positivamente de qué bueno es el transporte público en Noruega. Incluso los destinos más alejados tienen comunicaciones viables con el mundo entero, y para los que viven allí ésta es una confirmación importante de que son parte de una comunidad mayor.

Los **autobuses locales** parecen ir por todas partes, pero la ruta a su destino puede serpentear un poquito. Usted hace bien en comprobar el horario y planear su vuelta y sus opciones - y entonces puede permitirse ser espontáneo y fijar sus propios horarios. Los **autobuses expresos** ofrecen un transporte eficiente en recorridos de larga distancia, de ciudad a ciudad. Nor-way Bussekspress garantiza que si se ocupa el último asiento, se fletará un autobús adicional.

Los **barcos expresos** navegan arriba y abajo por la costa, en aguas abrigadas y a través de mar abierto, a ciudades y aldeas, y a islas grandes y pequeñas. Proporcionan una logística perfecta para unas vacaciones de "isla en isla", o un itinerario enteramente a su elección. Aunque un número creciente de puentes y túneles submarinos se están construyendo, son los **ferrys** los que unen la Noruega de los Fiordos. (para los ferrys más populares, es inteligente hacer cola temprano: Geiranger-Hellesylt, Gudvangen-Kaupanger y Lauvvik-Lysebotn.)

Los **barcos de recreo** le llevarán a lugares con impresionantes vistas - y después de nuevo a su punto de partida. El **ferrocarril estatal noruego** NSB ofrece dos entradas principales a la Noruega de los Fiordos: el ferrocarril de Bergen y el ferrocarril del sur. Además, usted puede gozar de aventuras en Flåmsbana y el ferrocarril de Rauma. ¡Lo mejor durante el día!

Volar proporciona una perspectiva enriquecedora. Visto desde el aire, Noruega es la misma imagen de la modestia; habitamos proporciones asombrosamente pequeñas del territorio, rodeados por extensas zonas de naturaleza virgen. Actualmente existe una competencia feroz entre las líneas aéreas - una ventaja ciertamente positiva para los viajeros. Las líneas aéreas en Noruega ofrecen grandes ofertas en verano. Otras venden bonos que permiten que usted viaje casi libremente durante un periodo determinado. Sepa que hay muchos aeropuertos de menor importancia, quizás justo al lado de donde ha pensado ir.

Descubra:

A menos que sea un viajero solitario, compruebe si puede conseguir un descuento de grupo. Los jóvenes con mucho tiempo que se propongan explorar una zona en profundidad, pueden querer informarse del bono de un mes "tarjeta juvenil" (**ungdomskort**). Hay muchas combinaciones de descuentos. Si las utiliza sabiamente, sus ahorros pueden enriquecer más todavía sus vacaciones.

Para **información sobre horarios** (y precios) para la zona en la que ya se encuentre, marque simplemente el 177 desde un teléfono local. Las líneas aéreas y el Ferrocarril Estatal Noruego NSB tienen su propio servicio de información de horarios.

Una de las grandes ventajas del transporte público es que le pone en contacto con la gente del lugar. Pueden indicarle cómo ir a las atracciones y aventuras que de otro modo se perdería, y le dan los consejos que mejoran sus vacaciones

¡Tenga un feliz viaje!

- www.ruteopplysningen.no**
Rogaland: www.kolumbus.no
Hordaland: www.skyss.no/www.tide.no
Sogn og Fjordane: www.ruteinfo.net
Møre og Romsdal: www.177mr.no
62 Nord: www.62.no
Fjord Tours: www.fjordtours.com
Norled AS: www.norled.no
Fjord1: www.fjord1.no
Fjord2: www.fjord2.no

Transbordadores del Continente

Es natural llegar en barco a la Noruega de los Fiordos – donde la gente siempre ha vivido de y en el mar. La Noruega de los Fiordos tiene conexión entre el continente y Gran Bretaña.

Línea (ida/vuelta)	Frecuencia	Duración	Internet
Hirtshals (Dinamarca) - Larvik	2 veces al día	3 h. 45 min.	www.colorline.com
Hirtshals (Dinamarca) - Kristiansand	2 veces al día	3 h. 15 min.	"
Kiel (Alemania) - Oslo	1 vez al día	20 h.	"
Stromstad (Suecia) - Sandefjord	4 veces al día	2 h. 30 min.	"
København (Dinamarca) - Oslo	1 vez al día	17 h.	www.dfdseaways.com
Hirtshals (Dinamarca) - Bergen	1 vez al día	16 h. 15 min.	www.fjordline.no
Hirtshals (Dinamarca) - Stavanger	1 vez al día	10 h. 30 min.	"
Hirtshals (Dinamarca) - Kristiansand	1 vez al día	2 h. 15 min.	"
Hirtshals (Dinamarca) - Langesund	1 vez al día	4 h. 30 min.	"
Stromstad (Suecia) - Sandefjord	1 vez al día	2 h. 15 min.	"
Fredrikshavn (Dinamarca) - Oslo	1 vez al día	8 h. 45 min.	www.stenaline.no/stenaline.dk

Barcos rápidos en la Noruega de los Fiordos

Los barcos rápidos modernos unen la Noruega de los Fiordos. Aquí hay trayectos cortos locales y trayectos largos regionales. La mayoría de los barcos rápidos tienen servicio de cafetería – y los trayectos son unas vivencias en si mismas.

Línea	Frecuencia	Duración	Adulto*	Internet
Bergen - (Balestrand) Flåm (May-Sept.)	1 vez al día	5 hrs.25 min.	775	www.norled.no
Bergen - (Askvoll-Floro-Måløy) Selje	2 veces al día	5 hrs. 5 min.	885	www.norled.no
Bergen - Rubbestadneset (Austevoll ruten)	4 veces al día	1 hrs.30 min.	331	www.skyss.no
Bergen - Austevoll-Rubbestadneset-Leirvik-Skånevik-Ølen	2 veces al día	3 hrs.5 min.	434	www.skyss.no
Bergen - (Balestrand) Sogndal	1 vez al día	4 hrs. 50 min.	665	www.norled.no
Bergen - Flesland - Os - Rosendal	2 veces al día	2 hrs.	361	www.rodne.no
Bergen - Frekhaug - Knarvik (Nordhordland ruten)	6 veces al día	27 min.	50	www.skyss.no
Bergen - Kleppesto (Askøyruten)	21 veces al día	13 min.	35/50	www.norled.no
Flåm - Balestrand (Flåmekspresen) (01.05-30.09)	2 veces al día	2 hrs.	260	www.fjord1.no
Hellesøy - (Lyngøy-Hernar-Sanden) Nordøysund	2/4 veces al día	15 min.	29	www.gulenskyss.no
Kristiansund - (Ringholmen) Edøya, Kystekspresen	4 veces al día	40 min.	124	www.kystekspresen.no
Kristiansund - Trondheim, Kystekspresen	3 veces al día	3 hrs. 15 min.	606	www.kystekspresen.no
Leirvik - Bergen	4 veces al día	2 hrs.	361	www.norled.no
Molde - (Helland) Vikebukta	sobre 10 veces al día	20 min.	90	www.norled.no
Måløy - (Smørhamn) Florø, Kystekspresen	1 vez al día	1 hrs. 15 min.	230	www.fjord1.no
Norheimsund - Utne - Kinsarvik - Lofthus - Ulvik - Eidfjord	1 vez al día (01.05. - 30.09.)	2 hrs. 45 min.	306	www.norled.no
Sogndal - Selje	1 vez al día	5 hrs. 5 min.	1030	www.norled.no
Stavanger - (Sand) Sauda	4 veces al día	2 hrs. 35 min.	229	www.kolumbus.no
Stavanger - Fister - Hjelmeland	3 veces al día	1 hrs.25 min.	112	www.kolumbus.no
Stavanger - Jelsa	4 veces al día	1 hrs. 15 min.	129	www.kolumbus.no
Ålesund - (Valderøya) Hareid	sobre 15 veces al día	25 min.	105	www.norled.no
Ålesund - Valderøya - Nordøyane	6 veces al día	65 min.	145	www.norled.no
Ålesund - Langevåg	20 veces al día	15 min.	60	www.norled.no

Todos los precios están indicados en NOK. ¡Nota! Nos reservamos los cambios de las tarifas, las duraciones y las frecuencias.
*Precios de 2015. Calcule con un aumento de aproximadamente un 4,0 % por el año 2016.

Peaje en Noruega www.autopass.no

La mayoría de peajes en Noruega son automáticos y señalizados con AutoPASS. Conduzca sin detenerse por ellos, se le enviará la factura posteriormente. Sólo queda una estación de peaje con pago manual, consulte el mapa en www.autopass.no (Visitor's Payment). La mayoría de vehículos tienen un abono de telepeaje y dispositivo de lectura instalado. Si al pasar no tiene abono en vigor, se fotografía la matrícula y se envía la factura al propietario del vehículo. Desde el 1 de enero 2015, es obligatorio el dispositivo de lectura en todos los vehículos comerciales de más de 3,5 toneladas.

- Tipos de abono:**
- Abono AutoPASS: póngase en contacto con una compañía de peaje - consulte www.autopass.no
 - Visitor's Payment: vigente un máximo de dos meses - consulte www.autopass.no (Visitor's Payment)
 - EasyGO, programa conjunto entre Noruega, Suecia, Dinamarca y Austria - consulte www.easygo.com

¡Buen viaje!

Peajes (precios del año 2015)	Crt. no.	Map ref.	Coche	Adulto
Gjesdal, Rogaland	Fv. 45	18B	48	
Peaje para entrar en la ciudad Stavanger (A), Rogaland I/V		17B	20	
Conexión a tierra firme por carretera a Finnøy, Rogalan	Fv.519	16B	150	
T-forbindelsen. Haugaland Bomselskap, Rogaland	Fv. 47	16B	26	
Conexión por carretera por Halsnøy, Hordaland	Fv. 544	14C	100	
Stordalstunnelen, Hordaland	E134	14C	43	
Conexión a Haugaland por carretera, Rogaland	E39/E134/Rv. 47	15B/A/16A	14	
Bomlopakken, Spissoy	FV542	14A	65	
Conexión por carretera por Folgefonn, Hordaland	Fv. 551	13C	72	
Conexión por carretera por Jondal, Hordaland	Fv. 551	13C	100	
Askoypakken, Hordaland	FV562/563	11 A/B	22,50	
Toll ring Bergen (A), Hordaland T/R		11/12B	25	
Punte de Hardanger, Hordaland	Rv. 13/Rv.7	12E	150	
Estaciones de peaje en 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 (Cerrada en invierno)		7C	75	
El puente de la Carretera del Océano Atlántico, Møre og Romsdal	Fv. 64	2G/H	93	37/18
Punte de Sykkylvsbrua, Møre og Romsdal	Fv. 71	E4	35	
La conexión por carretera por Imarsundet, Møre og Romsdal	Fv. 680	2G/H	105	
Dalsnibba/Nibbevegen, Møre og Romsdal		5F	110	

Los precios figuran en NOK
* www.tindevegen.no

Las escalas de la línea costera Hurtigruten en la Noruega de los Fiordos www.hurtigruten.com

La línea costera Hurtigruten viaja por toda la costa desde Bergen en el sur hasta Kirkenes cerca de la frontera con Rusia, y desde el comienzo del año 1893 sus barcos han combinado el transporte, las mercancías y el turismo. La flota en la actualidad se compone de barcos nuevos y modernoss. Un buque sale de Bergen cada día todo el año y hace escalas en 35 puertos durante el trayecto de Bergen-Kirkenes-Bergen, que dura 11 días.

Las escalas de la línea costera Hurtigruten en la Noruega de los Fiordos son Bergen – Florø – Måløy – Torvik – Ålesund – Geiranger (Verano / Otoño) – Hjørundfjorden (Otoño) – Molde – Kristiansund.

Ferrocarriles en la Noruega de los Fiordos

Hay buenas conexiones ferroviarias del extranjero a Oslo con conexiones a Stavanger, Bergen, Flåm y Åndalsnes y otros lugares.

Nombre de la línea	Recorrido, vía elegible	Km	Duración	Precio completo por todo el recorrido
Bergensbanen	Bergen-Myrdal-Finse-Geilo-Oslo	479 km	sobre 6,5 h.	845*
Flåmsbana	Myrdal-Flåm	20 km	sobre 1 h.	340*
Raumabanan	Åndalsnes-Dombås-Oslo	457 km	sobre 5,5 h.	820*
Sørlandsbanen	Stavanger-Kristiansand-Oslo	598 km	sobre 8 h.	945*

www.nsb.no www.flåmsbana.no www.fjordtours.no

Todos los precios están indicados en NOK. ¡Nota! Nos reservamos los cambios de las tarifas, las duraciones y las frecuencias.

*Precios de 2015



Itinerarios de los transbordadores en la Noruega de los Fiordos

Los ferrys le dan la oportunidad de una agradable pausa en la conducción. A bordo puede disfrutar de la vista sobre el fiordo, y la mayoría de los ferrys disponen de cafetería. Tenga en cuenta que puede haber cola de vehículos durante el verano. Es posible reservar plaza en muchos de los trayectos - contacte con la compañía de los transbordadores - Contacte la compañía de ferrys para más información.

ROGALAND

HORDALAND

SOGN OG FJORDANE

MØRE OG ROMSDAL

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

*Precios de 2015. Calcule con un aumento de aproximadamente un 4,0 % por el año 2016.

Todos los precios están indicados en NOK. ¡Nota! Nos reservamos los cambios de las tarifas, las duraciones y las frecuencias.

Autobuses expresos en la Noruega de los Fiordos

Una red de recorridos que cubre todo el país y el transporte se realiza rápidamente en autobuses cómodos de alto estándar. No hay reservas de plazas.

Nombre de la ruta	Recorrido	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

ALGUNAS SUGERENCIAS EN LA NORUEGA DE LOS FIORDOS

Les recomendamos a todos los visitantes que vean tanto los fiordos, las cascadas y los glaciares. Brazos de fiordos y cascadas se ven prácticamente en cualquier lugar de la Noruega de los Fiordos, pero los glaciares están más lejos del camino trillado.

Jostedalbreen, por ejemplo, se puede visitar en los brazos del glaciar Briksdalsbreen cerca de Stryn, y Nigardsbreen en Jostedal, y Bøyabreen en Fjærland, que queda prácticamente al lado de la carretera. También debe de experimentar un paseo en esquí de verano, o en el glaciar Folgefonna en Hardanger o en el Centro de Esquí de Verano en Stryn.

También debe experimentar la cultura de la Noruega de los Fiordos. ¿Sabía usted que el puerto Bryggen en Bergen y la iglesia medieval de Urnes en Luster figuran en la lista de UNESCO como Patrimonio de la Humanidad?

¿Sabía usted que todos los años se celebra un festival de Ópera en Kristiansund? ¿O que en junio puede servirse de la mesa más larga del mundo de arenque en Florø, donde puede comer las cantidades que pueda de la llamada "plata del mar"? ¿O qué le parece ir al festival de jazz en Voss? ¿O al festival de comida alegre en Stavanger? Tome contacto con las oficinas de turismo para obtener más información.

EN COCHE POR LA NORUEGA DE LOS FIORDOS

El estándar de los carreteras.

Las carreteras noruegas son mejores que su reputación y llegará de manera cómoda, pero anímese a salir de la ruta más corta, descubriendo bellos lugares recónditos a lo largo de estrechas carreteras antiguas.

Leyes y reglas

Respete las señales y fíjese de la siguiente imposición: Es norma: Es obligatorio conducir siempre con las luces de cruce prendidas (también durante el día). Los niños menores de cuatro

años tendrán su propio asiento adecuado o red de seguridad (bebés). El uso del cinturón de seguridad es obligatorio tanto en los asientos traseros como en los delanteros. Está prohibido conducir con alcohol en la sangre. El límite es de 0,2 pro mil. Es obligatorio llevar equipo de manos libres en el coche para hablar con el teléfono móvil.



Límites de velocidad

Los límites generales de velocidad son los siguientes:

- En zonas pobladas: **50 km/h.**
- En la carretera: **80 km/h.**
- En la autopista: **90/100 km/h.**

Los límites de velocidad son los mismos para motos, coches y casas rodantes/caravanas, con la excepción que con remolques no se permite más velocidad que 80 km/h, independiente de la categoría del camino. **¡Observe y respete las señales de tráfico!**



Lugares para vaciar autocaravanas y caravanas

No está permitido vaciar los lavabos de casas rodantes y caravanas u otra basura en la naturaleza. Hay lugares especiales para eso, y son bien indicados con letreros a lo largo del camino. La mayoría de los camping también tienen lugar para tal vaciado.

Carreteras cerradas en invierno

- FV13** Gaularfjellet, normalmente abierta de mayo a diciembre.
- FV55** Sognefjellet, normalmente abierta de mayo a octubre.
- FV63** Geirangervegen, normalmente abierta de mayo a octubre.
- FV63** Trollstigen abierta de último mayo a último octubre.
- FV258** Gamle Strynefjellsvegen, normalmente abierta de junio a octubre.
- FV520** Breiborg - Røldal, normalmente abierta de junio a diciembre.

Årdal - Turtagrø/Tindevegen (Sogn og Fjordane) (camino privado), normalmente abierta del 5 de mayo al 31 de octubre.

Aurland - Erdal / Aurlandsvegen/Snøvegen (Sogn



og Fjordane) normalmente abierta de 1 junio a 15 octubre.

Brokke - Suleskar (Rogaland) normalmente abierta de junio a noviembre.

La fecha para abrir las carreteras que están cerradas durante el invierno, puede variar con las condiciones de hielo y nieve. Puede llamar al servicio de carreteras para más información:

Tel: dentro de Noruega: **175**
Tel: desde el extranjero: **+47 815 48 991**

Rutas donde se pueden dar tramos de carretera estrecha y sinuosa

- FV13** Bårdalen, Gaularfjellet, Sogn og Fjordane
- RV13** Lutsikrossen - Høle, Rogaland
- FV48** Tysse - Eikelandsosen, Hordaland
- FV50** Steine - la frontera provincial entre Sogn og Fjordane/Buskerud
- FV55** Sognefjellsvegen, Fortun - la frontera provincial entre Sogn og Fjordane/Oppland
- FV258** Ospeli - la frontera provincial entre Sogn og Fjordane/Oppland
- FV503** Vikeså - Byrkdal, Rogaland
- FV506** Røynåsen - Ålgård, Rogaland
- FV511** Skudeneshavn - Kopervik en Karmøy, Rogaland
- FV513** Solheim - Skjoldastraumen, Rogaland
- FV520** Sauda - Røldal, Rogaland
- FV550** Jondalen - Utne, Hordaland
- FV569** Dalseid (cruce E16)- Eidslandet; **No es recomendable para las caravanas!**
- FV651** Straumshamn - Volda, Møre og Romsdal
- FV655** Leknes - Tryggstad, 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
Aurlandvegen/Snøvegen: Aurland - Erdal, Sogn og Fjordane
Øvre Årdal - Turtagrø, Sogn og Fjordane

ALOJAMIENTO

Hotellpass- bono de hoteles

Muchos hoteles y alojamientos ofrecen programas de descuento para turistas en la temporada de verano.

Entonces, le será muy útil un bono de hoteles, que normalmente puede adquirir en la recepción. Contacte directamente con el alojamiento en cuestión o con la cadena hotelera.

Un tipo de bono es el Fjord Pass®. Con el bono de hoteles Fjord Pass® obtendrá hasta un 50% de descuento en 120 hoteles de toda Noruega, hasta un 25% de descuento en muchas actividades y un 15% de descuento en alquiler de coches AVIS. Un bono Fjord Pass® es válido para 2 adultos y niños acompañantes menores de 15 años - ¡todo el año! Precio 150 NOK

Vacaciones en cabañas

Puede elegir entre muchos tipos de cabañas, según el precio y estándar que desee. Una cabaña de calidad generalmente contiene sala de estar, uno o varios dormitorios, cocina bien equipada y baño. Generalmente se pueden alquilar las sábanas. Póngase en contacto directo con el arrendador.

Casas de pescadores

Antiguamente, estas edificaciones servían de lugar de trabajo y alojamiento para los pescadores. En la actualidad, se han convertido en una forma genuinamente tradicional de alojarse. Las casas de pescadores tienen por lo general un buen estándar con uno o varios dormitorios, cocina americana y sala de estar. También es normal ducha/WC en todas las casas de pescadores. Los precios varían, pero siempre están junto al mar o el lago.



Cámpings

La mayoría de los cámpings en la Noruega de los Fiordos tienen buen estándar, y contribuyen a que las vacaciones en camping en la Noruega de los Fiordos sean una manera bonita de disfrutar de la Noruega de los Fiordos. Los cámpings se han evaluado por su grado de servicio y la calidad. Los precios varían, pero en un camping de 2-3 estrellas cuesta de NOK 80-160 por unidad de caravana/tienda por día y de 4-5 estrellas NOK 120-400. La mayoría de los cámpings de 3 estrellas tienen lavabos y ducha para discapacitados. Los horarios son de las 07.00 a las 23.00 horas, pero muchos de los grandes tienen guardia las 24 horas. Muchos emplazamientos de camping también alquilan cabañas. Vea www.camping.no para más información

INFORMACIÓN PRÁCTICA



Lugares para hacer descansos

Hay muchos lugares buenos para hacer descansos a lo largo de las carreteras. Estos son para descansos - y no para hacer camping ni para aparcar las autocaravanas toda la noche.



Tax Free

Personas residentes fuera de Noruega, Suecia, Finlandia y Dinamarca pueden

usar el sistema Tax Free y recibir de vuelta del 12 al 19% del importe de la compra. Busque el logo de Tax free.



Tarjetas de crédito

Todas las tarjetas más usadas se pueden usar en la Noruega de los Fiordos. VISA es la más usada, pero también AmEx, Eurocard (Access/ Mastercard) y Diners son comunes en hoteles, restaurantes y en tiendas.



Cuotas de alcohol y tabaco para visitantes a Noruega

Puede introducir una cuota de alcohol y tabaco sin pagar impuestos al venir del extranjero.

Producto	Cantidad
Aguardiente/licor y similares con más de 22% hasta 60%	1 litros
Vino y similares con más de 2,5% hasta 22%	1,5 litros
Cerveza con más de 2,5% (también la cerveza fuerte),	
O refrescos alcohólicos y similares con más de 2,5% a 4,7%	2 litros
Cigarrillos u otro tipo de tabaco (por ejemplo rapé)	200 un o 250 gramos, o 1,5 liter de bebida alcohólica de contenido entre 2,5% y 22%.
Papel de cigarrillos	200 un

La cuota de aguardientes y similares puede cambiarse por 1,5 litros de vino o cerveza, mientras la cuota de vino se puede cambiar por cerveza, litro por litro. Ni vino ni cerveza pueden cambiarse por aguardiente y similares.

Desde el 1 de julio de 2014 se han modificado las cuotas aduaneras sin impuestos:

- Si usted no usa su cuota de tabaco, puede incrementar su cuota con 1,5 litros de cerveza, refrescos alcohólicos o vino.
- Sólo se permite cambiar la cuota íntegra de tabaco por alcohol.
- La cuota de alcohol no se puede cambiar por tabaco.

El vino y las bebidas alcohólicas de mayor graduación solo pueden comprarse en las tiendas del "monopolio de vinos", Vinmonopol; algo parecidas a los estancos. Se pueden encontrar dichos establecimientos en pueblos importantes y ciudades.

Para más información y ejemplos, visite: www.toll.no



Todos tienen derecho a usar la naturaleza

Ante todo la Noruega de los Fiordos ofrece la naturaleza virgen. Se puede andar libremente mientras que uno

tome en cuenta los propietarios y otros usuarios. Pero se puede andar libremente en terreno baldío, es decir en terreno que no está cultivado y tampoco muy cerca de la casa del propietario. Está prohibido hacer fuego durante el verano. Tampoco se puede usar fogón de petróleo. No está permitido vaciar basura en la naturaleza ni conducir vehículo en el terreno.



Electricidad

220V corriente alterna es estándar.



Animales domésticos

Para evitar la entrada de enfermedades contagiosas de animales, como por ejemplo la rabia o

la hidátide de zorro, existen normas muy estrictas para la entrada de perros, gatos y otros animales. La Inspección General de Alimentación, Mattilsynet, le ofrece en su web información correcta y actualizada sobre los requisitos para animales entrando al país del extranjero, o retornen tras una estancia temporal en el extranjero. Consulte www.mattilsynet.no. Prepare el viaje con la suficiente antelación y contribuya que Noruega siga estando a la cabeza mundial en salud animal.



Teléfono

Para llamar desde Noruega tiene que marcar 00 + el código del país y el número del teléfono. Para llamar a Noruega, tiene que marcar el código para salir del país y 47 para Noruega y el número de teléfono.



Fumadores

Está prohibido fumar en todos los lugares, edificios y transportes públicos. Además, esta regla se extiende a todos los establecimientos que sirven comida o bebida, discotecas, pubs, bares, etc. La edad mínima para comprar tabaco es de 18 años.



Emergencias

Es gratuito llamar los números de emergencia, también desde cabinas:

- Bomberos **110**
- Policía **112**
- Ambulancia **113**



Temperaturas

En la Noruega de los Fiordos hay que estar preparado para cualquier clima y temperatura. El verano puede ser muy caluroso con temperaturas hasta 30° Celsius, pero también puede pasar temperaturas alrededor de 10° Celsius.

Si va a la montaña o de excursión en barco, tiene que llevar ropa caliente y que corta el viento.

ROGALAND

Rogaland es la provincia más meridional y ofrece paisajes únicos y bellos con todo desde acantilados a playas de arena, pero también ciudades con características y carácter. Jæren ofrece las playas más bellas hacia el mar abierto, y Stavanger, la ciudad más grande de Rogaland, tiene una mezcla encantadora de casas antiguas de madera, arquitectura moderna y una oferta cultural muy variada. Al borde del mar abierto se encuentra la bella perla de Skudeneshavn, elegida Ciudad Estival del 2004. Ryfylke ofrece islas, islotes y escollos, sociedades de islas, fiordos, montañas y naturaleza silvestre. La montaña el Pulpito, con 600 metros de caída libre al fiordo Lysefjord, es una de las atracciones más visitadas del país. La ciudad

del arenque y de los festivales, Haugesund, es una ciudad muy agradable que vale la pena visitar, especialmente en agosto. Entre los lugares hay trayectos de caminos especiales que son vivencias tanto para los interesados en cultura como para los interesados en la naturaleza. Nordsjøvegen a lo largo del litoral de Kristiansand a Haugesund, RV13 – Ryfylkevegen Sandnes – Røldal que es la primera etapa de RV13 Fjordvegen desde el sur, la ruta histórica Tronåsen, RV45 de Suleskarvegen y Lysevegen con sus 27 curvas de cientoochenta grados bajando a Lysebotn y tomando transbordador a Stavanger. Maravillosa vista a Kjerag y Preikestolen (el Pulpito) desde el barco.

Tómese su tiempo para visitar Rogaland:

Un viaje a Karmøy para refrescos conocimientos acerca de los reyes vikingos y los tiempos pasados en Avaldsnes, y contemplar las casas de madera de estilo imperio en Skudeneshavn. Jugar con o sin niños en Kongeparken, "El parque del rey", a las afueras de Sandnes. Una excursión en barco adentrándose por el estrecho y hermoso fiordo Lysefjorden. Una caminata hasta la roca plana El Pulpito (Preikestolen), con vistas al fiordo, el mar y los páramos de Ryfylke. Serenar el alma en el bien conservado monasterio de

Utstein. Pasear por las calles entre casas de madera en la acogedora Stavanger, y contemplar la antigua y magnífica iglesia mayor de Stavanger. Descubra los festivales anuales Sildajazz y el Festival de Cine, ambos celebrados en la bella ciudad costera de Haugesund. Observar el colosal monumento "Espadas en la Roca" cerca de Hafrsfjord. Jugar una partida social de golf en los muchos campos de Rogaland.

Atracciones populares

Atracciones	Lugar	Abierto	Internet
Kongeparken, Parque de Entretenimientos	Ålgård	Mayo-sept	www.kongeparken.no
Byrkjedalstunet	Dirdal v/RV45	Todo el año	www.byrkjedalstunet.no
Sightseeing Lysefjorden	Lysefjorden	Todo el año	www.rodne.no
La región de Avaldsnes	Karmøy	Mayo - dic	www.avaldsnes.info
Preikestolen (El Pulpito)	Lysefjorden	Todo el año	www.regionstavanger.com
El Viejo Skudeneshavn	Skudeneshavn	Todo el año	www.visithaugesund.no
Sogndalstrand	Sogndalstrand	Todo el año	www.sogndalstrand.mamutweb.com
El museo Noruego del Petróleo	Stavanger	Todo el año	www.norskolje.museum.no
Rogaland Arboretet	Sandnes	Todo el año	www.rogalandarboret.no
Lysefjordsenteret	Oanes	Mayo-sept	www.lysefjordsenteret.no
Flor og Fjære	Sør Hidle	Mayo-sept	www.florogfjære.no
Vitensenteret	Sandnes	Todo el año	www.jaermuseet.no



Datos sobre Rogaland

Area: 9.376 km²

Habitantes: aprox. 460.000

Ciudades: Stavanger, aprox. 131.000 habitantes
Sandnes, aprox. 72.000 habitantes
Haugesund, aprox. 36.000 habitantes
Egersund, aprox. 15.000 habitantes
Bryne, aprox. 11.000 habitantes
Jørpeland, aprox. 7.000 habitantes
Kopervik, aprox. 7.000 habitantes
Åkrehamn, aprox. 10.500 habitantes
Sauda, aprox. 5.000 habitantes
Skudeneshavn, aprox. 3.700 habitantes

Aeropuertos internacionales:

Stavanger y Haugesund

Transbordadores internacionales:

A/De Dinamarca

Tren: Sørlandsbanen i/v Stavanger–Oslo

El fiordo más largo: Lysefjorden



INFORMACIÓN TURÍSTICA

Region Stavanger

www.RegionStavanger.com
E-mail: info@RegionStavanger.com
Tel.: (+47) 51 85 92 00. Horarios: 1/6-31/8. Todos los días 09-20, resto del año, lun.-vier. 09-16, sáb. 09-14.
Sandnes: Vågsgr. 22, NO-4306 Sandnes.
Abierto: 20/6-13/8 lu-vie 9-16, sáb 9-14.
Resto del año lu-vier 9-16.

Kvadrat: en la E39 entre Sandnes y Stavanger.
Tel.: (+47) 51 96 00 44. Horarios: lu.-vier. 10-20, sáb. 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

Rødne Fjord Cruise

VISITAS TURÍSTICAS AL FIORDO LYSEFJORD Y AL MAJESTUOSO PÚLPITO.-durante todo el año. Descubra el fiordo Lysefjord con el Pulpito, «Fantahållå», las cascadas y su preciosa naturaleza a bordo de nuestros muy confortables barcos de recreo. Hasta 3 excursiones diarias en temporada alta. Guías en varios idiomas. Unas 3 horas de duración. Salida del muelle Skagenkaien. Para grupos y turistas individuales
Crucero y senderismo – una combinación donde podrá admirar El Pulpito tanto desde el fiordo como desde la montaña. Salidas junio, julio y agosto. Lea más en la web.
Alquile su propio barco – tenemos barcos de varios tamaños para alquilar, de 12 a 147 pasajeros. ¡Preparamos rutas a medida para toda ocasión!
Rødne Fjord Cruise, Skagenkaien 35-37, 4006 Stavanger.
Tel.: +47 51 89 52 70, www.rodne.no, mail@rodne.no

www.jaerlines.no

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
Internet: www.jaerlines.no, www.Rogaland-taxi.no

ATRACCIONES

Stavanger Domkirke (la Catedral) se comenzó a construir en el año 1.125 después de que el rey Sigurd Jorsalfar había nombrado Stavanger sede del obispo. Es la iglesia medieval mejor conservada de Escandinavia.
Casco antiguo de Stavanger. Existen más de 170 casas de finales del siglo XVIII. La ciudad de Stavanger tiene la mayor concentración de casas de madera y las mejor conservadas del norte de Europa.

Sola Strand Hotel



Viva entre las dunas de las playas de Sola, una de las mejores de toda Noruega. Muy cerca de uno de los parques de atracciones más grandes del país. Una ronda de golf? A solo cinco minutos. Masaje con aromaterapia? El hotel cuenta con su propio spa. Cien años de historia, anfitriones atentos con sus huéspedes y cenas que recordará.
www.sola-strandhotel.no Tel.: (+47) 51 94 30 00

COMPRAS

Kvadrat, Kvadrat, uno de los centros comerciales más grandes de Noruega. 160 tiendas. En la E39 entre Sandnes y Stavanger. Horarios: lu.-vier. 10-20, sáb. 10-18
E-mail: turist.kvadrat@amfi.no, www.kvadrat.no

ACTIVIDADES

La Carretera Turística Nacional de Jæren entre Ognå y Bore tiene 41 km. La costa de Jæren, abierta al Mar del Norte y castigada por los elementos en la comarca siempre ha sido una zona temida para los marinos, y tiene una larga historia de cultura costera.
Bicicleta, la Oficina de Turismo de Sandnes alquila bicicletas urbanas gratis, y dispone de mapas cicloturistas de la ciudad y la región. La Oficina de Turismo de Stavanger dispone de alquiler de bicicletas por día o semana. Con la bicicleta, también se incluye el equipamiento necesario, como casco y alforjas.

El Museo Noruego del Petróleo



Un museo moderno, interactivo y excitante, que muestra cómo se ha formado el petróleo, cómo se produce, a qué se emplea, y el impacto que han tenido las actividades petrolíferas en la sociedad noruega. En la sala de proyecciones podrá ver la nueva película en 3D "Petrópolis". El museo cuenta con una variada tienda de souvenirs y cafetería. Horario: Del 01/06 al 31/08: todos los días 10-19 h.; del 01/09 al 31/05: días laborables: 10-16 h., domingos: 10-18 h. Entrada: NOK 100 / NOK 50. La visita de grupos puede reservarse con aviso previo. Tel.: (+47) 51 93 93 00, Fax: (+47) 51 93 93 01
www.norskolje.museum.no. post@norskolje.museum.no

INFORMACIÓN TURÍSTICA

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.



Conduzca por la Carretera Turística Nacional Ryfylke, Rv. 13 y F 520, desde Oanes al sur hasta Hårå en Røldal al norte. Las atracciones más famosas en Ryfylke son el fiordo Lysefjord, El Pulpito y Kjerag, aunque al recorrer el trayecto se encontrará con zonas de descanso en bellos parajes y monumentos de tiempos pasados.

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

Descargue gratis el app con la Multiguía de Ryfylke para una experiencia guiada de la Carretera Turística Nacional de Ryfylke.



Spa-hotell Velvære



- Unas vistas fantásticas al fiordo desde todas las habitaciones
- Suites, apartamentos y habitaciones confort con balcón
- Zona Spa
- Bar y restaurante con licencia para todo tipo de bebidas
- Muelle para invitados

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

ALOJAMIENTO / ATRACCIONES

Nombre	Cat.	Dir.	Tel. / Faks: (+47)	E-mail	Web	Nº	📍
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.: (CA) Cabaña, (H) Hotel, (M) Museo **Cant.:** Nº habitaciones/cabañas/instalaciones. 📍 Nº camas por cabaña/hotel.

Solvåg FjordFerie



Un bello emplazamiento en una granja de frutales a orillas del fiordo, con playa. 9 casas de vacaciones y 6 apartamentos de alto estándar. 5 casas exclusivas con jacuzzi y sauna. Posibilidades de pesca y senderismo, área de juegos para los más pequeños. Alquiler de barcos grandes y pequeños, motores diésel, sonda náutica, GPS.

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

HORDALAND

Son los fiordos que dan el carácter a Hordaland. Los fiordos le llevan a través de pueblos ricos, fértiles por cascadas y rocas empinadas a la alta montaña y los glaciares. Hardangerfjorden con sus 179 km es el fiordo más largo de Hordaland. El fiordo se extiende hasta Hardangervidda y el pueblo Eidfjord. A lo largo del fiordo hay pueblos que son muy famosos por su belleza. Los pueblos frutales Ulvik y Ullensvang son las más conocidas. Más al oeste del fiordo hay 9000 islas, islotes y escollos. Estos protegen a los pueblos del mar abierto y dan condiciones ideales para los que quieren pasar sus vacaciones en barco. Al medio de la provincia está el pueblo cultural y deportivo Voss. Aquí hay buenas posibilidades para unas vacaciones

realmente activas. Voss ofrece rafting, paragliding, equitación en la montaña, pesca deportiva, montañaismo, excursiones en bicicleta o en kayak, parasailing y esquí acuático. Bergen es la entrada al reino de los fiordos y es la segunda ciudad más grande de Noruega. La ciudad es la capital de la Noruega de los Fiordos, y es rica en tradiciones, historia, cultura y ambiente. El puerto Bryggen en Bergen figura en la lista de UNESCO sobre Patrimonio de la Humanidad (World Heritage List). También recomendamos que visite el mercado Fisketorget, la casa de Edvard Grieg y el Festival Internacional de Música que se celebra aquí en mayo/junio cada año.

Tómese el tiempo de visitar todos estos maravillosos lugares en Hordaland:

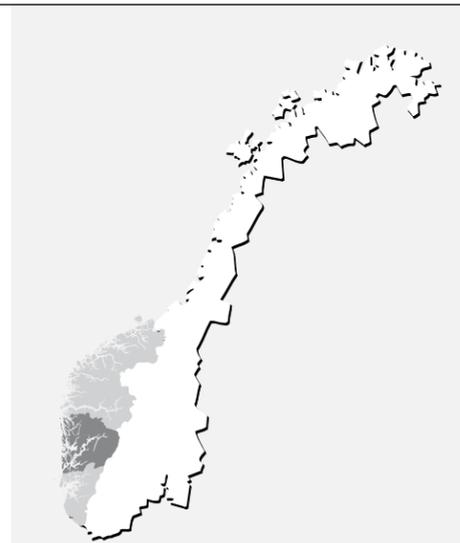
Un viaje de un día en barco adentrándose en el fiordo **Hardangerfjorden** le proporcionará una impresión inmejorable de la majestuosa naturaleza noruega. Explore una o dos cascadas y haga trabajar a su cámara fotográfica: se sentirá impresionado por la poderosa cascada **Vøringsfossen**, y descubrirá un punto de vista desacomodado colocándose detrás de la cascada **Steinsdalsfossen**. Una excursión en barco para bucear en busca de un **banco de coral**. Una visita a la **iglesia de Moster** para serenar el espíritu y ser testigo del encuentro entre la era vikinga y la cristiandad. Un acuático descenso haciendo **rafting**

en Voss, rico en experiencias, donde deberá detenerse para contemplar el **Fleischer's Hotel**, construido en 1889 al estilo suizo y todavía en funcionamiento. Un paseo por la rosaeda de la **baronía Rosendal**. Un paseo por la isla para visitar la tienda local y contemplar la puesta de sol, o el amplio circuito **"Noruega en esencia"**.

Para más información e ideas, visite la página www.fjordnorway.com
www.visitnordland.com
www.fjordtours.no

Atracciones populares

Atracciones	Lugar	Abierto	Internet
Muelle de Bergen	Bergen	Todo el año	www.norgesverdensarv.no/bryggen-i-bergen
El Funicular Fløibanen	Bergen	Todo el año	www.floibanen.no
El Acuario	Bergen	Todo el año	www.akvariet.no
El Museo Hanseático y Schøtstuene	Bergen	Todo el año	www.museumvest.no
El Centro de la Naturaleza de Hardangervidda	Eidfjord	Abril-oct/ Grupos todo el año	www.hardangerviddanaturcenter.no
La Cascada de Vøringsfossen	Eidfjord	Todo el año	www.hardangerfjord.com
La Cascada de Låtefossen	Odda	Todo el año	www.hardangerfjord.com
Stalheim	Voss	Todo el año	www.hardangerfjord.com
La Cascada de Steinsdalsfossen	Norheimsund	Todo el año	www.hardangerfjord.com
La Cascada de Tvindefossen	Voss	Todo el año	www.visitvoss.no



Datos sobre Hordaland

Area: 15.438 km²

Habitantes: aprox. 505.300

Ciudades: Bergen, aprox. 248.000 habitantes
Stord, aprox. 18.000 habitantes
Odda, aprox. 5.000 habitantes
Voss, aprox. 14.000 habitantes

Aeropuerto internacional: Bergen

Aeropuerto (de pista corta): Stord

Transbordadores internacionales:

A/De Dinamarca

Tren: Bergensbanen, Bergen-Oslo

El fiordo más largo: Hardangerfjorden 179 km

Parques nacionales: Hardangervidda 3.422 km²,
Hallingskarvet 450 km², Folgefonna 545 km²

Glaciares: Folgefonna 225 km²,
Hardangerjøkulen 78 km²



BAJO PRESUPUESTO
Centralmente situado en Bergen
Desde **250** NOK

UN BUEN DESCANSO
Ofrecemos todo tipo de habitaciones y dormitorios comunes.
Cocina de uso libre. Ropa de cama incluida/alquiler de toallas.

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

MARKEN GJESTEHUS
RAILWAY STATION
SMÅLUNGEN

vilvite.no

Explora el Centro de Ciencias VilVite!

VILVITE



© Kaitlin Bailey / www.fjordnorway.com

skys

Para conocer Bergen y la provincia de Hordaland, viaje en autobús de línea, barco o el tren urbano.

Visite skys.no para horarios y más información.

skys.no

177/+47 55 55 90 70



Bienvenidos a la capital de Hardanger

Una zona fantástica de gran belleza natural, con oportunidades para pasear, ir en bicicleta, hacer excursiones por glaciares y fiordos, e ir de caza y pesca. Con muchas atracciones en el área: Odda, Røldal, Tysedal, museos, iglesias, la iglesia medieval de madera de Røldal, el Museo Noruego de la Energía Hidroeléctrica y la Industria, y mucho más.

¡Venga a Hardanger y alójese con nosotros!
El Hotel Hardanger le ofrece las siguientes instalaciones:

- 50 habitaciones, sencillas y dobles
- Aparcamiento gratuito
- Desayuno noruego
- Lobbybar - Licencia para todo tipo de bebidas
- Conexión inalámbrica WLAN libre en todas las habitaciones

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



Muelle de Bergen, Hordaland. © Andrea Giubelli/www.visitnorway.com

SOGN OG FJORDANE

El paisaje de Sogn og Fjordane está lleno de contrastes con fiordos largos, el mar al oeste, las altas montañas al este, cascadas y glaciares. Sognefjorden, que corta toda la provincia en dos, es el fiordo más largo y profundo del mundo y se extiende 204 km al interior del país hasta los parques nacionales Jotunheimen y Jostedalbreen. Hay partes del fiordo donde hay paredes de roca a los dos lados, pero también hay lugares más abiertos donde caben pequeños pueblos. El fiordo Nærøfjord he entrado a formar parte de la Lista del Patrimonio de la Humanidad (World Heritage List) de la UNESCO en 2005. Al norte de la región encontramos el fiordo Nordfjord, que acaba en estrechos brazos y fructíferos valles desde donde se pueden contemplar las imponentes ramificaciones del glaciar Jostedalsbreen. En el centro de la región, el fiordo Sunnfjord es más amplio y encontraremos las cascadas y los ríos para pescar. A lo largo de

toda la región podrá encontrar una franja costera con islas, islotes, playas de arena y una rica cultura costera. Cerca de Sognefjorden se encuentran varias de las iglesias medievales de madera más antiguas de Noruega, y al fondo de Sogn está la de Urnes que figura en la lista de UNESCO sobre Patrimonio de la Humanidad (World Heritage List). En la región también se hallan la carretera de montaña de Sognefjell, y la antigua carretera a las montañas de Strynefjell, que han sido denominadas como Carreteras Turísticas Nacionales. En esta parte de la provincia también está la carretera Sognefjellsvegen, que fue nombrado carretera nacional de turismo igual que la carretera Gamle Strynefjellsvegen. En todas partes en Sogn og Fjordane hay una cultura local activa y vital que se refleja en exposiciones, actos culturales y deportivos y grandes festivales.

Esto debe permitírsele en Sogn og Fjordane:

Déjese tentar por un crucero por fiordos, pesca de trucha y salmón en ríos cristalinos, o ir de pesca en el océano al oeste. Allí podrá remar en kayak por el archipiélago, encontrar una tranquila bahía y una suave roca calentada por el sol. Póngase las gafas de bucear y descubra un paisaje nuevo! Ajuste los grampones a sus botas y vaya de excursión por un glaciar, déjese embriagar por la sierra de Jotunheimen, o hacer senderismo por cascadas.

Lleve a la familia a cabalgar en caballos fiordos, quizás a hacer ski y snowboard en pleno verano, ver un museo popular y estar en un festival, entrar en "el cuadro" que inspiró al famoso Astrup. Desconecte el móvil, meta el mapa en la mochila y vaya a la montaña! Visite las cinco iglesias medievales de madera y elija su preferida. No se olvide del monasterio de Selje y la leyenda de Sta. Sunniva, venga al extremo de la península de Stadt durante una tormenta en otoño.

Atracciones populares

Atracciones	Lugar	Abierto	Internet
Flåmsbana, La Vía Férrea de Flåm/	Flåm	Todo el año	www.flaamsbana.no
El fiordo Nærøfjord	Aurland	Todo el año	www.sognefjord.no
El Glaciar de Briksdalsbreen	Olden	Todo el año	www.nordfjord.no
La Carretera Sognefjellsvegen	Luster/Lom	Mayo - noviembre	www.sognefjord.no
El Glaciar de Bøyabreen	Fjærland	Todo el año	www.sognefjord.no
El Glaciar de Nigardsbreen	Jostedal	Todo el año	www.jostedal.com
El Museo Noruego de los Glaciares	Fjærland	Abril - octubre	www.bremuseum.no
La Iglesia Medieval de Madera de Borgund	Lærdal	Mayo - septiembre	www.stavechurch.com/borgund
Breheimsenteret	Jostedal	Mayo - septiembre	www.jostedal.com
Parque Nacional del Glaciar de Jostedal	Stryn	Mayo - septiembre	www.jostedalsbreen.no
Norge in a nutshell®	Sogn og Fjordane	Todo el año	www.fjordtours.com
Sognefjorden in a nutshell	Sogn og Fjordane	1 mayo - 30 sept	www.fjordtours.com



Datos sobre Sogn og Fjordane

Area: 18.623 km²

Habitantes: aprox. 109.000

Ciudades: Florø, aprox. 8.700 habitantes
Førde, aprox. 10.100 habitantes
Måløy, aprox. 3.200 habitantes

Aeropuertos: Sandane, Florø, Førde y Sogndal

Tren: Flåmsbana i/v Flåm-Myrdal

El fiordo más largo: Sognefjorden 204 km

El Parques nacionales: Jotunheimen, 1.151 km², Jostedalsbreen, 1.310 km², Breheimen, 1.691 km², Hallingskarvet, 450 km²

Glaciares: Jostedalsbreen, 487 km²

Balestrand Hotel

Un tranquilo hotel familiar en el centro de Balestrand. 30 habitaciones, todas con ducha/WC. 15 con balcón y vistas al fiordo. El punto de partida ideal para sus excursiones.

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

Leikanger Fjord Hotel

– a pie de fiordo

Bellamente situado a la orilla del fiordo Sognefjord-Una empresa familiar desde 1882, 52 habitaciones

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

Sognefjord Hotel

Goza de una situación idílica en una península que se extiende por el fiordo. 55 habitaciones, la mayoría con vistas al fiordo. ¡Bienvenidos a una estancia agradable!

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

Un encantador hotel céntricamente situado en Balestrand. 30 habitaciones, la mayoría con vistas al fiordo. Alquiler de barcas, con lugar para baños. Billar, dardos.

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 Lúpke



KVIKNES HOTEL

Para más información: Tel.: (+47) 57 69 42 00 o www.kviknes.no

El Museo Glaciar Noruego



en Fjærland – entre el fiordo de Sogne y el glaciar de Jostedal

- Aprenda sobre los glaciares y el paisaje a través de modelos interactivos
- Haga sus propios experimentos con hielo glaciar auténtico del glaciar, Jostedalsbreen
- Vea la película panorámica única e impresionante, en la que se ve el glaciar desde el aire
- Descubra el viaje en el tiempo «El cambio del clima – del pasado al futuro»

Bienvenido a un museo interesante con muchas actividades para toda la familia

Abierto todos los días abril, mayo, septiembre, octubre: 10.00 - 16.00 / junio-agosto: 09.00 - 19.00
Tel.: +47 57 69 32 88 / Fax: +47 57 69 32 87
www.bremuseum.no
E-mail: post@bre.museum.no

Disfruta de unos días de asueto en Sognefjorden, el fiordo de Sogn. El Hotel Kviknes en Balestrand es uno de los hoteles más característicos de Noruega. Una atmósfera llena de cultura e historia, una cocina internacional y un bien surtido bodega le dejarán buenos recuerdos para toda la vida. El fiordo Nærøfjorden y la iglesia de madera de Urnes, atracciones que ya son Patrimonio de la Humanidad, y que atraen a gente de todo el mundo, no quedan lejos de aquí.

El hotel le ofrece varias categorías distintas de habitaciones, tanto en la parte nueva como en la histórica.





"El viaje en tren de clase mundial"



Descubra el ferrocarril de Flåm -el increíble trayecto entre Flåm en el extremo interior del fiordo Aurlandsfjord y Myrdal, la estación de alta montaña en la vía Oslo-Bergen. Esta línea ferroviaria es de 20 km, y tiene una diferencia de altitud de 865 metros y un grado de ascenso de un metro por 18. Para lograr esta gran diferencia de altitud, la línea está parcialmente colocada en tuneles y va entrando y saliendo de la montaña en espiral. El tren va a poca velocidad o hace paros en los puntos de vista más bellos. Este recorrido por la angosta y empinada línea Flåmsbanen con vistas a cascadas y montañas imponentes, dura aproximadamente 55 minutos en una dirección, y 2 horas ida y vuelta.

Precios 2016	Flåm-Myrdal-Flåm	
Adulto	NOK	440
Niños 4-15 años	NOK	170

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

9-10 salidas diarias 18 abril – 01 octubre y 4 salidas diarias 02 octubre – 16 abril

Lindstrøm Hotel

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
Está situado en el centro de Lærdal cerca del pintoresco Lærdalsøyri.



Cabañas turísticas Østerbø

Valle de Aurland, carretera Rv 50
Habitaciones – Cabañas – Restaurante
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

Hotel familiar. Una situación encantadora a orillas del fiordo.
60 confortables habitaciones con baño/ ducha, balcón y vistas al fiordo.
Oferta de restauración de primera clase.

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](https://www.facebook.com/strynnordfjord)

[@strynnordfjord](https://www.instagram.com/strynnordfjord)

[@strynnordfjord](https://www.tiktok.com/@strynnordfjord)

Nordfjord consiste en los municipios Stryn, Hornindal, Gloppen, Eid, Vågsøy y Selje. Nordfjord es famoso por el impresionante glaciar Briksdalsbreen, el fiordo, altas montañas, verdes e idílicos valles y una fantástica línea costera con playas de arena blanca, olas para surfear y el majestuoso Vestkapp. Todo está listo para unas vacaciones activas. Nordfjord también posee una historia muy rica, con la que puede familiarizarse por ejemplo en el Monasterio Selja Kloster, del s. XII. Nordfjord es el vecino más próximo al fiordo Geirangerfjord, y hay poca distancia hasta Ålesund.



Innvik Fjordhotell

El hotel con el "fiordo en el jardín".
Estupenda zona exterior. A corta distancia de las atracciones famosas, como Briksdalen, Lodalen, Fjærland, Geiranger, Vestkapp (Cabo Oeste), Selje, Faro de Kråkenes. Grandes bañeras de madera y playas.



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 :

- Transporte con vehículos noruegos TrollBilar hasta el glaciar Briksdalsbreen
- Temporada abril – octubre

Recomendamos reserva previa
Tel. directo (+47) 57 87 68 05
www.oldedalen-skysslag.com
rogeir@briksdalsbreen.no



© Normann.

CAFETERÍA BRIKSDALSBRE FJELLSTOVE :

- Cafetería/Restaurante
- Platos calientes y fríos
- 500 plazas
- Tienda de regalos con amplio surtido
- Puede usar la mayoría de tarjetas de crédito
- Habitaciones/cabañas
- Amplios aparcamientos

Tel. directo (+47) 57 87 68 00
www.briksdalsbreen.no
post@briksdalsbreen.no

Hjelle Hotel

www.hjelle.com

Hotel familiar desde 1896. Un lugar tranquilo y romántico en el extremo este del lago de Stryn, con una majestuosa naturaleza y la atmósfera de la antigua cultura rural. Se encuentra a 20 km al oeste de Stryn Sommerski y a 27 km al este del centro de Stryn. El Hotel cuenta con 18 habitaciones de diferentes categorías de precios. Para quien mira por el presupuesto, tenemos además 12 habitaciones en un ala como motel.

The Old Shop at Hjelle

www.gamblebutikken.no

La antigua tienda en Hjelle cuenta con una oferta muy interesante de arte y artesanía producidos en el área. Disfrute de una taza de té y de las bellas vistas.

- Artesanía local • Arte local • Cafetería

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

SANDE

★★★★

Cabañas - Apartamentos - Café/Negozio
Alquiler de botes de remo y piraguas - Pesca de truchas gratis
Senderos señalizados - Via Ferrata Loen.
Internet inalámbrico - Importantes rebajas en temporada baja.
¡Una atmósfera agradable y un servicio extraordinario!
NO-6789 LOEN. Mob: (+47) 416 69 192
post@sande-camping.no www.sande-camping.no



Hotel Visnes

Un hotel histórico de 1850. Se encuentra a orillas del fiordo, a 3 minutos del centro de Stryn. 12 habitaciones con baño. Habitaciones para familias. Restaurante con ingredientes locales (junio-agosto). A 40 km del glaciar Briksdalsbreen y 75 km del fiordo Geirangerfjord. WiFi gratis.

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

Hotel Loenfjord

Loen – Stryn – Nordfjord

- Hotel agradable al lado del fiordo
- 137 habitaciones dobles con baño, 274 camas
- Restaurante Karjolen, Bar Fiskekroken
- Música para bailar
- Terraza, servicio en la terraza
- Alquiler de botes y bicicletas, sendas para paseos, excursiones



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

Stryn Hotel

En el centro de Stryn
- 69 modernas habitaciones con TV por cable
Restaurante, bar - Licencia para bebidas
Gratis Wi-fi



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

STRYN & NORDFJORD

DESTINATION - REISEMÅL

Hotel Alexandra

Loen – Stryn – Nordfjord
A 2,5 horas de Ålesund,
4,5 horas de Bergen
1,5 horas de Geiranger.

- Moderno hotel de primera clase
- 200 habitaciones totalmente equipadas, 380 camas
- Restaurante Charlotte, con el Buffet Alexandra
- Restaurante Andrine, a la Carta
- Bodega Markus, Markus Bar y Cafetería
- Alex Dancing, night club
- Salón Ida – piano bar
- Balneario y Spa Alexandra
- Tenis, minigolf, alquiler de bicicletas y barcas
- Maravillosos parques y jardines
- Marina Alexandra
- Tiene, a una hora de trayecto, esquí, excursiones por glaciares, pesca, excursiones en barco o por la montaña. Los lugares más famosos son: glaciar Briksdalsbreen, Lodalen, lago Lovatnet, Skåla, Centro del Parque Nacional del glaciar Jostedalbreen
- El Hotel Alexandra es uno de los hoteles más destacados de Noruega para cursos y conferencias, con salas para 700 personas.
- Vía Ferrata Loen – una espectacular vía de escalada justo al lado del hotel.



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

HOTEL / PENSION / ALBERGUE JUVENIL / ALBERGUE DE MONTAÑA

Nombre	Dirección	Tel.: (+47)	Internet (www)	Nombre	Dirección	Tel.: (+47)	Internet (www)
Balsnes Gard	Nordfjordeid	971 49 249	balsnesgard.no	Kråkenes Fyr	Raudeberg	950 23 668	krakenesfyr.no
Best Western Bryggen Hotel Nordfjord	Nordfjordeid	57 86 06 22	bryggenhotel.no	Nesholmen Leirstad	Hyen	57 86 96 54	nesholmen.no
Best Western Måløy Hotell	Måløy	57 84 94 00	malyhotell.no	Nordfjord Hotell, Scandic Partner	Nordfjordeid	57 86 33 33	nordfjord-hotell.no
Briksdalsbre Fjellstove	Briksdalsbre	57 87 68 00	briksdalsbre.no	Nordfjord Sommarhotell	Sandane	57 86 80 40	nordfjordadventure.no
Doktorgarden Selje	Selje	909 29 771	doktorgarden-selje.no	Selje Hotel/Selje Spa Thalasso	Selje	57 85 88 80	seljehotel.no
First Hotel Raftvevold	Hornindal	57 87 96 05	raftvevold.no	Sentrum Hotell	Nordfjordeid	57 86 23 10	sentrumhotell.no
Gløppen Hotell	Sandane	57 86 53 33	gløppenhotell.no	Singerheimen	Olden	920 84 187	singerheimen.no
Hjelle Hotel og Motel	Hjelledalen	57 87 27 50	hjelle.com	Stryn Hotel	Stryn	57 87 07 00	strynhotel.no
Hotel Alexandra	Loen	57 87 50 00	alexandra.no	Stryn Kaffebar & Vertshus	Stryn	416 82 198	strynvertshus.no
Hotel Loenfjord	Loen	57 87 57 00	loenfjord.no	Ulvesund Fyr	Deknepollen	952 40 487	ulvesundfyr.no
Innvik Fjordhotell	Innvik	57 87 49 90	innvikfjordhotell.no	Visnes Hotel	Stryn	57 87 10 87	visneshotel.no

CABAÑAS, CABAÑITAS DE CAMPING Y APARTAMENTOS DE RECREACION

Nombre	Dirección	Tel.: (+47)	Internet (www)	Nombre	Dirección	Tel.: (+47)	Internet (www)
Alsaker Hytteutleige	Nordfjordeid	57 86 02 09	alsakerhytte.no	Nordfjord Fritidssenter - hytte	Blaksæter	902 66 550	nordfjordfritid.no
Aud's Cottages, Sandal	Byrkjelo	57 86 88 21	sandalgard.no	Nore Fjordsenter	Bryggja	947 84 042	nore-fjordsenter.com
Briksdalsbre Fjellstove	Briksdalsbre	57 87 68 00	briksdalsbre.no	Norsk Fjordstesenter - Hytter	Nordfjordeid	57 86 48 00	norsk-fjordstesenter.no
Byrkjelo Camping	Byrkjelo	917 36 597	byrkjelo-camping.no	Nygård Camping	Hjelledalen	57 87 52 58	nygaardcamping.com
Fjellstrand Ferieleiligheter	Nordfjordeid	909 23 741	visitfjellstrand.no	Olden Camping Gytri	Olden	57 87 59 34	oldencamping.com
Fjordblikk Hytter	Olden	57 87 34 23	fjordblikk.no	Oldevatn Camping	Olden	57 87 59 15	oldevatn.com
Flåten Feriehytter	Olden	57 87 59 49	nordfjord.no	Orheimstunet	Stårheim	918 32 369	orheimstunet.no
Folven Camping	Hjelledalen	476 66 900	folven.no	PlusCamp Sande Camping	Loen	416 69 192	sande-camping.no
Fransoyra Hytteutleige	Urvik	57 87 65 44	fransoyra.no	Robjorgane Gardshus	Stryn	57 87 64 14	robjorgane-panorama.no
Gløppen Camping & Fritidssenter	Sandane	57 86 62 14	gløppen-camping.no	Roset Panorama	Blaksæter	57 87 56 06	rosetpanorama.no
Grande Camping	Oppstryn	971 69 709	grandecamping.no	Rundereim Hytter og Rorbu	Selje	57 85 82 12	rundereimhytter.com
Grovatunet Feriehus	Hjelledalen	976 22 123	grovatunet.no	Roberg Feriehus og Hytter	Stryn	900 95 232	roberg.no
Gryta Camping	Olden	57 87 59 50	gryta.no	Selje Camping & Hyttesenter	Selje	57 85 62 43	seljecamping.no
Gåsemyr Camping	Byrkjelo	478 18 520	gaseemyrcamping.page.it	Sjøhuset Måløy	Deknepollen	930 57 878	nordfjord.no
Hanne Bua	Selje	57 85 62 49	nordfjord.no	Skipenes Gard	Nordfjordeid	57 86 08 24	skipenes-gard.com
Hjelledalen Hyttesenter	Hjelledalen	57 87 52 34	hjelledalen.no	Skongenes Fyr	Måløy	938 54 398	UT.no/hytter/Skongenes
Hogrenning Feriehytter	Loen	995 13 295	kjenndalstova.no	Solberget Feriehytter	Olden	57 87 31 50	nordfjord.no
Holmevik Camping	Stryn	995 16 935	holmevik.no	Solheim Fiskeferie	Måløy	958 61 908	solheim-fiskeferie.no
Kjørstad Hytteutleige	Nordfjordeid	57 86 23 20	nordfjord.no	Stokkenes Gjestegard	Nordfjordeid	417 46 500	stokkenes-gjestegard.no
Kleivenes Camping	Stryn	57 87 75 13	kleivenes.no	Stryn Camping	Stryn	57 87 11 36	stryn-camping.no
Knausen Hyttegrend	Hornindal	57 87 96 12	knausenhyttegrend.no	Strynsvatn Camping	Stryn	57 87 75 43	strynsvatn.no
Lidasanden	Stryn	994 84 176	lidasanden.no	Tjungen Camping	Loen	57 87 76 17	tjungen.no
Loenvatn Feriesenter	Loen	57 87 76 55	loenvatn.com	Vestkapp Camping	Stadlandet	57 85 99 50	vestkappcamping.com
Melkevoll Bretun	Briksdalsbre	57 87 38 64	melkevoll.no	Viking Camping & Kro	Innvik	960 15 735	vikingcamping.no
Mindresunde Camping	Stryn	57 87 75 32	mindresunde.no	Vollsnes Feriehus	Hjelledalen	400 70 666	vollsnes.no
Myklebust Hytteutleige	Oldedalen	57 87 38 36	home online.no/-jenmyk	Ytreide Feriehus	Stryn	57 87 20 84	nordfjord.no
Nedrebergstunet	Stryn	480 38 007	nedreberg.no	Aabrekk Gard - Trollbu	Oldedalen	913 82 569	aabrekkgard.no
Nesjartun Camping	Nordfjordeid	57 86 27 32	nesjartun.no	Aarneset Gardstun	Oppstryn	911 01 298	nordfjord.no
Neset Fjordcamping	Olden	909 36 873	nesetfjordcamping.com	Årskogvika Camping	Lote	57 86 44 22	arskog.no

ACTIVIDADES / ATRACCIONES / TRANSPORTE / SERVICIO

Nombre	Dirección	Tel.: (+47)	Internet (www)	Nombre	Dirección	Tel.: (+47)	Internet (www)
Anders Svor Museum	Hornindal	57 87 97 76	svk.museum.no	Nordfjord Adventure	Sandane	57 86 80 40	nordfjordadventure.no
Breimsbygda Skisenter	Breim	57 86 73 68	breim.no/ski	Nordfjord Folkemuseum	Sandane	57 88 45 40	nordfjord.museum.no
Briksdal Adventure	Briksdalsbre	901 38 308	briksdaladventure.no	Nordfjord Fritidssenter	Blaksæter	57 87 56 50	nordfjordfritid.no
Fagre Stryn Aktivitetselskap	Stryn	916 14 100	stryn.no	Norsk Fjordstesenter	Nordfjordeid	57 86 48 00	norsk-fjordstesenter.no
Fjord Guides	Loen	57 87 64 00	fjordguides.no	Norway AdvenTUREs	Davik	994 04 207	norway-adventures.com
Fjord Helikopter	Stryn	974 84 040	fjordhelikopter.no	Oldedalen Skys	Briksdalsbre	57 87 68 05	oldedalen-skysslag.com
Geiranger & Nordfjord Cruise Handling	Stryn	57 87 74 73	geiranger-nordfjord.no	Operahuset Nordfjord	Nordfjordeid	907 79 933	operahuset.no
Harpefossen Skisenter	Nordfjordeid	57 86 25 50	harpefossen.no	Orheimstunet - museum	Stårheim	918 32 369	starheimsbygda.no/orheimstunet.htm
Hornindal Skisenter	Hornindal	906 77 225	hornindalski.no	Selja Kloster	Selje	57 85 66 06	seljekloster.no
Indre Nordfjord Turlag	Stryn		indrenordfjord.turistforeningen.no	Singerheimen	Olden	920 84 187	singerheimen.no
Jostedalbreen Nasjonalparksenter	Oppstryn	915 80 078	jostedalbreenadventure.com	Skarstein Fjordcruise "Isabella"	Olden	913 51 042	skarstein-fjordcruise.com
Jolster Rafting	Skei i Jolster	900 67 070	jolster-rafting.no	Stad Surfing	Stadlandet	57 85 69 44	stadsurfing.com
Kjenndalstova Kafé og Restaurant	Loen	905 34 087	kjenndalstova.no	Stad Naturguiding	Stadlandet	415 13 473	stadnatarguiding.no
Lapoint Surfcamp	Stadlandet	46639742	lapoint.no	Stall Rygg	Sandane	57 86 55 58	stallrygg.no
Loen Active	Loen	57 87 58 00	loenactive.no	Stryn Sommerski	Stryn	458 37 077	strynsommerski.com
MS Kjenndal II	Loen	995 13 295	kjenndalstova.no	Stryn Vinterski	Stryn	57 87 11 15	strynvinterski.no
MB Olden - Olden Cruise	Olden	901 22 389	oldencruise.no	Ureguiden AS	Stryn	405 54 670	ureguiden.com
Nave Hjortefarm	Bryggja	913 11 593	nordfjordhjord.no	Vestkapp Båtservice - Klosterbåten	Selje	996 14 492	seljekloster.no
Netbuss Ekspress	Stryn	5070	netbuss.no	Yrineset	Oldedalen	900 55 931	yrineset.no
Nord Helikopter	Ålesund	95 89 79 00	nordhelikopter.no				

MØRE OG ROMSDAL

Møre og Romsdal es la provincia más septentrional de la Noruega de los Fiordos. El paisaje está lleno de contrastes con miles de islas y escollos y montañas de hasta 2.000 metros de altura. El fiordo Geirangerfjord, que recientemente ha sido incluido en la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, es la atracción más famosa de la región. Trollstigen (cerca de Åndalsnes), Ørnevegen (cerca de Geiranger) y Atlanterhavsvegen (entre Molde y Kristiansund) son todas carreteras por las cuales es toda una experiencia viajar. Otras atracciones conocidas son el la montaña de aves de anidación Runde cerca de Ålesund, el acuario Atlanterhavsparken en Ålesund y el río de salmón Surna. También hay buenas posibilidades de montañismo en Sunnmørsalpene.

Tómese su tiempo para visitar Møre og Romsdal.

Explore la embrujada Møre og Romsdal subiendo en coche por la empinada Trollstigen (Escalera del Troll), contemple las hermosas Trolltindene (Cimas de los Trolls) y asómbrese ante la escarpada Trollveggen (Pared del Troll). Vaya en tren en uno de los trayectos en tren más bellos de Europa, Raumabanen, el **ferrocarril de Rauma** -una aventura que empieza en el fiordo Romsdalsfjorden. Retrata la cascada Mardalsfossen, el mayor salto de agua de la Europa del norte durante la época en que no se halla regulada. Pruebe el montañismo en Åndalsnes o en los Alpes de Sunnmøre. Alquile un barco o un kayak

Las tres ciudades características Ålesund, Molde y Kristiansund merecen una visita: **Ålesund**, la ciudad del estilo modernista, que fue reconstruida tras el gran incendio en 1904, es conocida por su arquitectura característica de este estilo. **Molde**, la Ciudad de las Rosas, tiene vista panorámica al fiordo y a las montañas. La ciudad vive más durante el festival de jazz en julio cada año. **Kristiansund** está construida sobre cuatro islas que dan hacia el mar abierto. La ciudad está conectada a la península con puentes y túneles. Haga también un viaje a los pueblitos pesqueros de Bjørnsund y Grip, idílicos lugares de vacaciones, así como la vital aldea pesquera de Ona, con sus 25 habitantes.

para conocer el espléndido fiordo Geirangerfjorden. La UNESCO ha incluido recientemente el fiordo Geirangerfjord en su Lista del Patrimonio de la Humanidad. Escale hasta una granja de montaña donde disfrutará de su almuerzo mientras se imagina cómo era vivir en estos parajes. Cruce la Carretera del Atlántico a pie, en bicicleta o en coche. Bucee en busca de monedas cerca de Runde, salga de pesca y observe de cerca las colonias de focas. Acuda al festival de Molde o al de Kristiansund y déjese seducir por la especial ciudad de Ålesund.

Atracciones populares

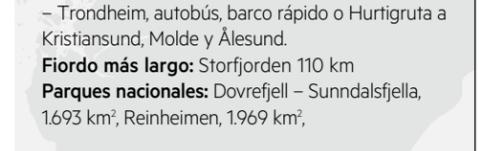
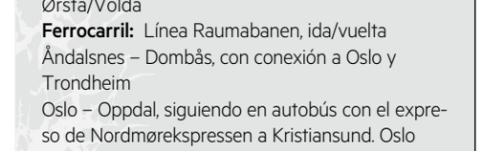
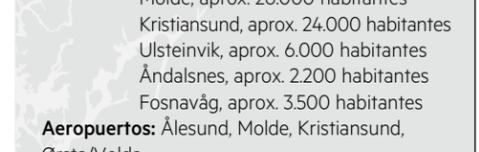
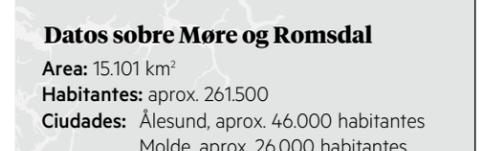
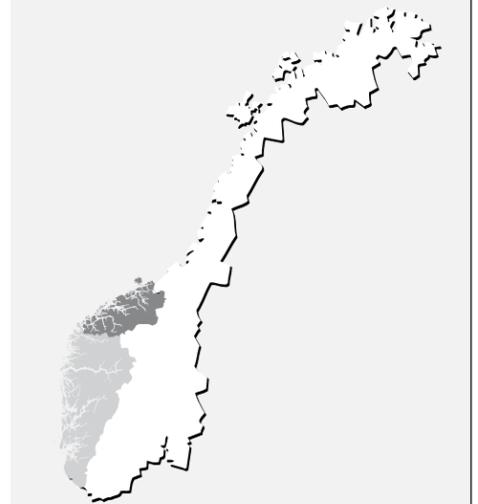
Atracciones	Lugar	Abierto	Internet
Trollstigen (la escalera de los Troll)	Rauma	Mayo-septiembre	www.fjordnorway.com
El fiordo Geirangerfjord	Geiranger	Todo el año	www.fjordnorway.com
La carretera del Océano Atlántico	Averøy	Todo el año	www.visitmolde.com
Aksla	Ålesund	Todo el año	www.visitalesund.com
Dalsnibba	Geiranger	Mayo-septiembre	www.fjordnorway.com
El Acuario Atlanterhavsparken	Ålesund	Todo el año	www.atlanterhavsparken.no
El pueblito de pescadores Grip	Kristiansund	Mayo-septiembre	www.visitkristiansund.com
Aursjøvegen	Sunnal-Eikesdal	Junio-Octubre	www.visitkristiansund.com
Norsk Fjordsenter	Geiranger	Todo el año	www.verdsarvfjord.no
Romsdalsmuseet	Molde	Todo el año	www.romsdalsmuseet.no
Geiranger & Norway in a nutshell ®	Geiranger-Bergen-Oslo	Abril -septiembre	www.fjordtours.com

Datos sobre Møre og Romsdal

Area: 15.101 km²
Habitantes: aprox. 261.500
Ciudades: Ålesund, aprox. 46.000 habitantes
Molde, aprox. 26.000 habitantes
Kristiansund, aprox. 24.000 habitantes
Ulsteinvik, aprox. 6.000 habitantes
Åndalsnes, aprox. 2.200 habitantes
Fosnavåg, aprox. 3.500 habitantes

Aeropuertos: Ålesund, Molde, Kristiansund, Ørsta/Volda
Ferrocarril: Línea Raumabanen, ida/vuelta Åndalsnes – Dombås, con conexión a Oslo y Trondheim
Oslo – Oppdal, siguiendo en autobús con el expreso de Nordmørekspressen a Kristiansund. Oslo – Trondheim, autobús, barco rápido o Hurtigruta a Kristiansund, Molde y Ålesund.

Fiordo más largo: Storfjorden 110 km
Parques nacionales: Dovrefjell – 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 es una ciudad como salida del mundo de la fantasía. Levante la vista mientras pasea por la ciudad modernista; sus bellos ornamentos adornan las fachadas de las casas. Descubra el océano y el pintoresco faro Alnes, y déjese fascinar por la bulliciosa vida de las aves en Runde. Navegue hacia el interior del fiordo Hjørundfjorden, o camine para acercarse a las estaciones en los Alpes de Sunnmøre. ¡La aventura le espera!



Visit Nordmøre & Romsdal AS

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

www.visitnorthwest.no

Delegación Kristiansund:
 PO Box 508, NO-6501 Kristiansund
 Delegación Molde:
 PO Box 484, NO-6401 Molde



EL NOROESTE – Trollstigen y la Carretera del Océano Atlántico

Carreteras Turísticas Nacionales – Molde y Kristiansund, ciudades costeras.

¡Bienvenidos!

TABLA DE DISTANCIAS

La tabla de distancias indica el camino más corto entre dos puntos. No se han calculado los transbordadores en la distancia. Con pocas excepciones, la selección de caminos está basada en carreteras nacionales y europeas. Hay que considerar la tabla como orientativa. www.visveg.no www.naf.no

	OSLO	L14	B11	L1	B17	F21	B19	A15	D13	C15	B/C14	C13	G12	E12	E11	D11	D12	D9	E10	F9	D8	C8	E10	B7	E7	D6	E6	D5	E5	F5	G4	D4	F3	I/6	I2	G2	I/2								
OSLO	L14																																												
BERGEN	B11	478																																											
TRONDHEIM	L1	494	657																																										
STAVANGER	B17	452	178	837																																									
LARVIK	J18	130	458	621	393																																								
KRISTIANSAND	F21	320	500	819	245	197																																							
EGERSUND	B19	439	252	922	77	354	183																																						
SKUDENESHAVN	A16	486	151	824	34	428	276	108																																					
HAUGESUND	A15	454	115	793	79	397	322	153	35																																				
ODDA	D13	356	146	650	187	298	333	261	166	134																																			
SAUDA	C15	361	158	727	164	304	338	223	142	111	77																																		
GEILO	G12	240	238	490	348	254	431	422	326	295	161	238	235	224																															
VOSS	D11	380	99	557	270	393	415	344	248	217	83	160	157	138	139	53	42																												
KINSARVIK	D12	360	157	609	228	340	374	302	207	176	41	118	116	85	119	30	29	59																											
LÆRDAL	F9	320	209	468	372	366	518	449	354	319	185	256	260	240	154	155	144	102	161	74	56																								
SOGDAL	E/F9	339	229	441	392	393	538	469	374	339	205	276	280	260	174	175	164	122	181	48	73	20																							
FØRDE	C8	471	176	551	440	524	586	515	419	338	253	331	328	258	306	231	213	229	105	178	158	131	103																						
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																			
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																	
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																
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															
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														
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													
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												
MÅLØY	B6	555	331	505	582	644	728	656	561	529	387	464	462	413	471	345	347	307	363	239	348	292	265	155	329	130	112	75	100	165	224	286	54												
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								
GEIRANGER	F5	427	366	378	453	516	713	697	602	479	428	505	503	455	343	438	388	404	404	73	315	259	232	278	197	296	244	153	146	76	37	96	158	122	176	186	124	116	150						
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					
ÅLESUND	D/E4	533	378	287	510	622	819	703	607	486	434	511	508	460	449	377	394	354	410	353	421	365	338	283	562	402	206	159	121	148	143	202	270	101	135	115	39	56	63	120	135				
MOLDE	F3	483	434	218	612	597	794	898	785	548	611	688	686	528	450	526	461	421	570	286	411	355	328	351	270	391	268	227	184	149	133	192	205	163	217	164	88	105	146	96	55	70			
DOMBÅS	I/6	324	459	198	639	438	627	731	618	586	452	529	527	495	291	362	401	359	411	291	340	270	243	280	352	277	357	309	273	232	167	107	46	253	307	316	242	245	236	180	106	224	159		
SUNNDALSORA	I2	456	606	166	794	570	768	871	773	742	599	674	642	439	515	549	507	558	438	473	417	398	454	396	355	312	278	256	255	193	292	505	255	179	196	267	219	135	162	93	147				
KRISTIANSUND	G2	562	505	195	682	676	873	977	849	818	675	753	750	599	515	598	533	493	634	424	518	462	435	422	341	499	339	298	255	214	240	300	269	235	289	236	160	177	222	167	119	142	73	223	106

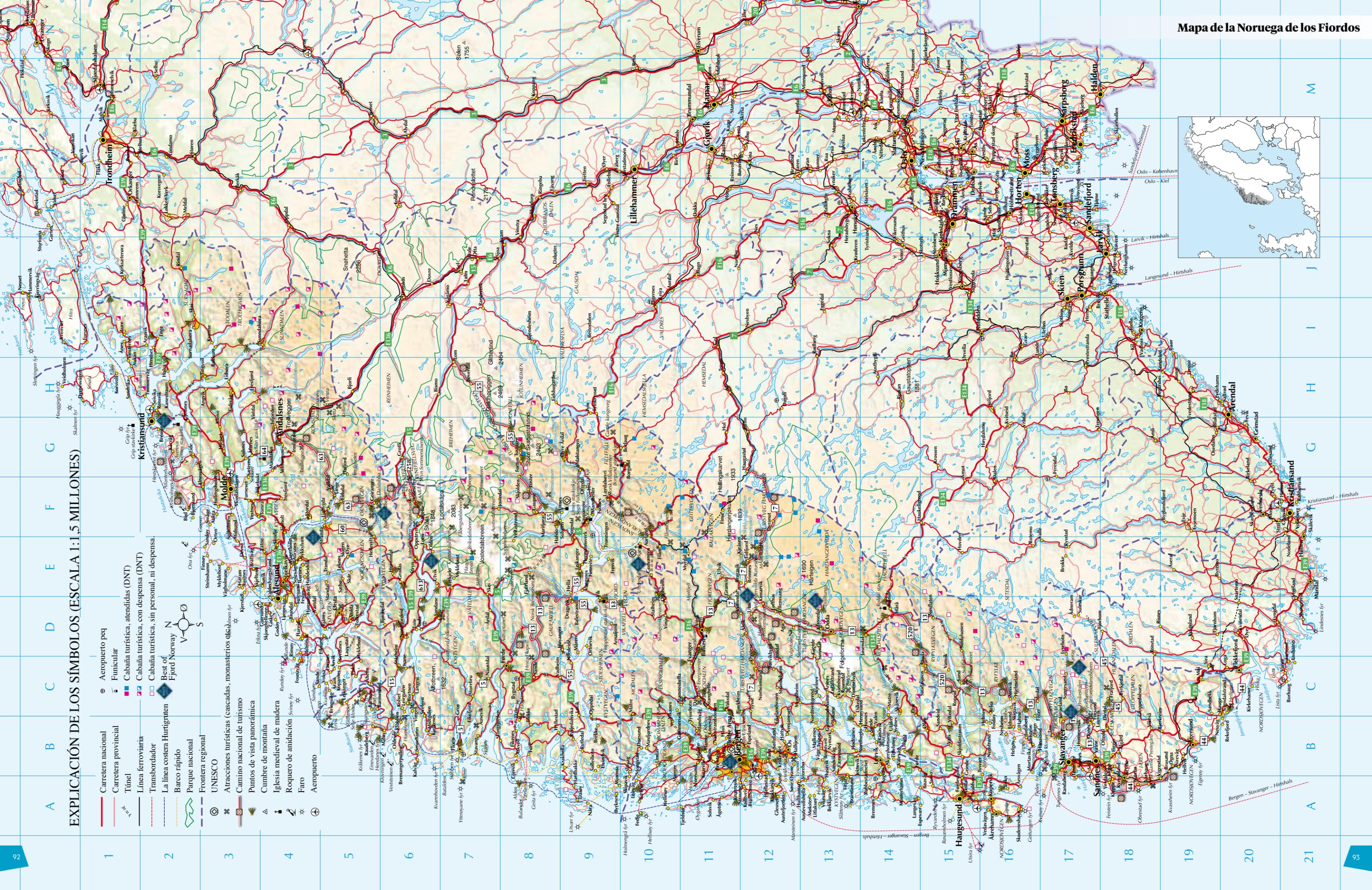


Brikedalshvæn, Sogn og Fjordane, © Normann

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS (ESCALA 1:1,5 MILLONES)

- 1 Carretera nacional
- 2 Carretera provincial
- 3 Túnel
- 4 Línea ferroviaria
- 5 Transbordador
- 6 La línea costera Hurtigruten
- 7 Barco rápido
- 8 Parque nacional
- 9 Frontera regional
- 10 UNESCO
- 11 Atracciones turísticas (casacas, monasterios etc)
- 12 Puntos de vista panorámica
- 13 Cumbre de montaña
- 14 Iglesia medieval de madera
- 15 Roquero de anidación
- 16 Faro
- 17 Aeropuerto

- 18 Aeropuerto pq
- 19 Funicular
- 20 Bañia turística, atendidas (DNT)
- 21 Bañia turística, sin dispensa (DNT)
- 22 Best of Fjord Norway



Among the nicest
Fjord Cruises in the worlds
best destination

TRAVELER

85/85 points National Geographic

Un clásico e
histórico viaje
por el fiordo
desde 1875

KAUPANGER - GUDVANGEN FERRY PARA VEHÍCULOS EN EL FIORDO NÆRØYFJORDEN (UNESCO)

Diariamente desde el 15 mayo al 14 de sept. 2016

MF Skånevik
-un ferry protegido
para un fiordo
protegido

Reserve su
excursión por
el fiordo en
www.fjord2.com

FJORD 2
FJORD CRUISES

