

A full-page background image showing three hikers (two women and one man) sitting and standing on a dark, rocky cliff edge. They are looking out over a vast blue fjord with distant mountains under a clear sky. The hiker on the left is a man in a blue shirt and tan shorts, standing. The two women are sitting on the cliff edge; one in a pink shirt is pointing towards the horizon, and the other in a purple shirt is sitting cross-legged.

NORWAY
POWERED BY NATURE

NORUEGA²⁰¹⁴

- In Your Pocket

PLAN AND BOOK 
VISITNORWAY.COM

VIAJERUM

El Arte de Viajar



Diseño: www.multipia.es

Información y Reservas: 902 158 177
informacion@viajerum.com

www.viajerum.com

BIENVENIDO A NORUEGA

¡Las expectativas son la mitad de la diversión! La alegría de imaginarse los días cuando es dueño de su tiempo, y hacer lo que quiere cuando quiere. La alegría de que queda poco tiempo para cargar las pilas. La alegría de descubrir algo diferente, algo hermoso y nuevo.



Visite Noruega en la web:

El portal Visitnorway es el canal principal de Innovation Norway para la promoción de Noruega como destino turístico.

En Visitnorway.es encontrará información completa sobre Noruega y podrá explorar destinos, buscar productos, ofertas y reservar viajes - todo en un solo lugar.

www.visitnorway.es o
escanee el código QR.





DEJA QUE NORUEGA TE INSPIRE

El paisaje de los fiordos se creó durante las muchas eras glaciales debido al deshielo de los glaciares que dieron lugar a profundos valles donde penetró el mar. Así se formaron también miles de lagos y cascadas, y en esta magnífica naturaleza se establecieron agricultores y pescadores hace más de 9.000 años.

En la actualidad, el país goza de un alto nivel de vida y los noruegos ya no tienen que desafiar los elementos para sobrevivir. De todos modos, la mayor parte de sus

habitantes pasan su tiempo libre explorando la naturaleza a pie, con esquís, en bicicleta, canoa, kayak o barco de vela, y todavía sigue habiendo una gran tradición de aprovechar la despensa de la naturaleza, tanto de caza y pesca como recolectando bayas y setas.

Noruega no puede presumir de ser un destino turístico barato, pero lo mejor de todo se lo ofrecemos gratis: experiencias fabulosas en una naturaleza impresionante, y para todos.

RUMBO AL NORTE



HARSTAD © BAARD LOEKEN/WWW.NORDNORGE.COM

INDICE

Cómo desplazarse en Noruega	4
Cómo llegar a Noruega	8
Alojamiento	14
Actividades en Noruega	22
La Noruega de los Fiordos	52
Este de Noruega	71
Centro de Noruega	76
El norte de Noruega	84
Conozca Noruega	94
Las estaciones	98
Algunas carreteras nunca deberían terminarse	100
Luz de invierno en el norte de Noruega	102
Mapa, interior de	contraportada
Noruega de la A a la Z. Parte trasera del mapa.	

CÓMO DESPLAZARSE EN NORUEGA



VISTA SOBRE FINNMARK © JOHAN WILDHAGEN / INNOVASJON NORGE

Noruega es mucho más accesible de lo que pensamos.

En avión

Existen vuelos directos desde las principales capitales españolas y con conexión desde prácticamente cualquier ciudad de España. En poco más de tres horas podemos estar en Oslo y desde allí conectar con cualquier punto de Noruega. Además, muchas de las aerolíneas europeas vuelan a Noruega haciendo escala en diferentes ciudades en Europa.

Para información sobre transporte entre los aeropuertos entre las ciudades, consulte:

www.avinor.no y www.visitnorway.es/transporte

Por carretera

Puede viajar a Noruega en coche desde España. Tiene que contar con, al menos, dos días completos de viaje. Las vías de acceso son múltiples; hay unas 40 por carretera entre Noruega y Finlandia/Suecia. El puente de Öresund de 16 Km de longitud que une Copenhague con Malmö en



Los viajes en tren más espectaculares de Europa

Descubra Noruega en tren: disfrutará de unas vacaciones inolvidables.

En Noruega existen muchos trenes panorámicos, de entre los cuales los cuatro más espectaculares son los de las líneas de Rauma, Bergen, Nordland y Dovre. Desde su ventana podrá contemplar imponentes cadenas montañosas, valles fluviales, cascadas, lagos, glaciares y fiordos.

Viajará atravesando comunidades rurales genuinas y llenas de encanto. Gracias a los cambios de altitud, en un mismo viaje podrá disfrutar tanto de la nieve y los glaciares como de verdes campos estivales. En Noruega los trenes son cómodos a la par que respetuosos con el medio ambiente. Siéntese, relájese y disfrute del paisaje.

En el sitio www.nsb.no/travel_inspiration encontrará información sobre las distintas rutas y las excepcionales experiencias que le esperan en cada viaje.

¡Pasajeros al tren!

Más información y reservas

nsb.no, tel. +47 815 00 888. En línea: ofertas interesantes y billetes a precios reducidos a partir de 249 NOK

Paquetes turísticos y bonos de tren populares

Scandinavianrail.com
Fjordtours.com tel. +47 815 68 222
norway-travel.com tel. +47 55 13 13 10
Interrail.eu



- Línea Nordland: El tren hacia el sol de medianoche
- Línea Dovre: La ruta de los trols
- Línea Rauma: El más bello viaje en tren
- Línea Bergen: La ruta de los fiordos

Los viajes en tren
más espectaculares
de Europa



Suecia, le permitirá llegar a Noruega sin coger un ferry (precio por coche aprox. 40 €)
www.oresundsbron.com

Para más información sobre las rutas más adecuadas, puede consultar:
www.viamichelin.es

Por mar

Hay muchas líneas marítimas que unen Noruega con diferentes puertos en Alemania, Dinamarca y Suecia, y a la vez puede descansar y disfrutar de un pequeño crucero.

En tren o autobús

El trayecto en tren o autobús más directo entre Madrid y Oslo es de aprox. 40 horas. Contactar con Renfe o Alsa-Enatcar.

Las siguientes compañías aéreas realizan vuelos entre España y Noruega

SAS
www.flysas.es
 Norwegian
www.norwegian.com
 Vueling
www.vueling.com
 KLM
www.klm.es
 Ryanair
www.ryanair.com
 Lufthansa
www.lufthansa.com

También otras compañías europeas como por ejemplo Air France, Lufthansa, British Airways, airBaltic y Finnair vuelan a Noruega haciendo escalas en sus respectivas capitales.

COMUNICACIONES MARÍTIMAS	
TRAVESÍA	COMPAÑÍA
Dinamarca-Noruega	
Hirtshals – Stavanger – Bergen	www.fjordline.com
Copenhague – Oslo	www.dfsseaways.com
Frederikshavn – Oslo	www.stenaline.com
Hirtshals – Kristiansand	www.colorline.com
Hirtshals – Kristiansand	www.fjordline.com
Hirtshals – Larvik	www.colorline.com
Dinamarca – Suecia	
Frederikshavn – Gotemurgo	www.stenaline.com
Suecia-Noruega	
Strømstad-Sandefjord	www.colorline.com
Alemania-Noruega	
Kiel – Oslo	www.colorline.com

Travelplan

www.travelplan.es

te descubre
los paisajes de
Noruega



Para ésta nueva temporada, **Travelplan** pondrá a su disposición una amplia programación de Noruega. Consulte en su agencia de viajes habitual.



CÓMO LLEGAR A NORUEGA

TROMS © CH/VISITNORWAY.COM

A pesar de su gran longitud, 1789 kms entre el extremo más al sur y el punto más septentrional del país, Noruega es un país excepcionalmente bien comunicado.

En avión

En relación a su tamaño, Noruega se encuentra muy bien comunicada en avión con más de 50 aeropuertos. Las compañías aéreas Norwegian, Widerøe y SAS Scandinavian Airlines ofrecen tarifas interesantes (mini-precio, tarifas especiales para familias, cupones de vuelos etc.). P.ej. Widerøe ofrece el billete "Explore Norway Ticket" que le permite, a un precio fijo, volar cuanto quiera entre 40 destinos en Noruega durante dos semanas en el periodo del 19 de junio al 27

de agosto, y SAS ofrece el programa Eurobonus. Para más información y reservas, contacte con su agencia de viajes o directamente con las compañías aéreas:

Norwegian

Tel.: +47 21 49 00 15

www.norwegian.com/es

Widerøe

Tel.: +47 810 01 200

www.wideroe.no

SAS Scandinavian Airlines

Tel: 807 112 117

www.flysas.es



“Explore Norway Ticket”

El “Explore Norway Ticket” de Widerøe le permite ir a todos lugares interesantes que desee visitar. Podrá viajar ilimitadamente en avión durante 2 semanas en las zonas que usted escoja y componer su propio itinerario como lo desee.

El “Explore Norway Ticket” será válido del 19.6.2014 al 27.8.2014.

Para más información y reservas contacte: wideroe.no/explorenorway

Una zona:

375 €

Dos zonas:

455 €

Toda Noruega:

535 €

widerøe

Para informarse sobre los aeropuertos y cómo desplazarse, vea **www.visitnorway.es**

En tren

El tren es también una buena opción para viajar tranquilo disfrutando del paisaje. Existen varios tramos realmente interesantes a nivel turístico (Bergensbanen, Flåm, Dovrebanen, Raumabanen, Nordlandsbanen) y es una manera de viajar económicamente. Por ejemplo, comprando anticipadamente el billete entre Oslo y Bodø puede llegar a costar tan solo 25€, ¡siendo un viaje de 17 horas!

www.nsb.no

Los Circuitos Combinados son viajes que se hacen alternando tres medios de transporte: tren, autobús y barco. El circuito más popular es el llamado "Norway in a Nutshell®", un viaje que lleva al viajero entre Oslo y Bergen a través de los más espectaculares paisajes en Noruega incluyendo montañas, cascadas, valles, el viaje del Tren de Flåm y un crucero por los fiordos.

www.fjordtours.com

En autobús

Nor-Way Bussekspress ofrece 30 rutas de larga distancia en Noruega. No se hacen reservas pero tiene garantía de plazas. Enlaza con el tren en muchos lugares y desde

Bodø por ejemplo, donde la red ferroviaria acaba, se puede durante el verano continuar en autobús hasta el Cabo Norte, y en el invierno hasta Alta. Más información en **www.nor-way.no**. Otras compañías de autobuses ofrecen rutas locales por toda Noruega.

Por mar

Los transbordadores, barcos exprés y catamaranes funcionan desde muy temprano por la mañana hasta bien entrada la noche, prestando un servicio continuo. Puede haber colas de espera en la época de verano. Normalmente no se hacen reservas y los precios son razonables. Para todos aquellos que quieran descubrir Noruega por mar, aconsejamos Hurtigruten (El Expreso del Litoral). Cada día del año podrá embarcar en uno de los 12 barcos en cualquiera de los 34 puertos donde atracan, rumbo norte o rumbo sur. Puede hacer el viaje completo entre Bergen y Kirkenes, que dura 11 días ida y vuelta. Más información en **www.hurtigrutenspain.com**

Por carretera

La red de carreteras es buena y Noruega es un país ideal para recorrer en coche. Existe comunicación por carretera hasta los lugares más remotos del país. Las carreteras en algunos casos son estrechas, prácticamente

no existen autopistas y la velocidad media suele estar por los 70 Kms/hora, pero la belleza del paisaje hace que el viaje en coche siempre merezca la pena. Tanto si viaja en su propio coche como si viaja en coche de alquiler, autocaravana o moto, le aconsejamos que visite el apartado de Conducir en Noruega en nuestra página web www.visitnorway.es/conducir Aquí encontrará toda la información que pueda necesitar; desde el precio de la gasolina, compañías de alquiler de coches y autocaravanas, precios de los peajes de carreteras, ferries, todo tipo de consejos, sugerencias de rutas, etc. Puede pedir nuestro mapa de carreteras con varias sugerencias de circuitos en www.visitnorway.es/folletos y se lo enviaremos gratuitamente.

Carreteras turísticas nacionales

Noruega tiene 18 carreteras nombradas «Rutas Turísticas Nacionales» seleccionadas por la belleza de los paisajes que atraviesan. Para conocer estas y las futuras rutas visite: www.turistveg.no

En caso de un problema durante su estancia en Noruega

Números de teléfonos de emergencia

Bomberos:	110
Policía:	112
Ambulancia	
(urgencia médica):	113
Emergencias en el mar:	120

Embajada de España

Oscars gate 35
NO-0244 Oslo
Tel.: +47 22 92 66 90
www.maec.es/subwebs/Embajadas/Oslo

Auxilio en carretera

Servicio de guardia 24 horas para los miembros de clubs de automóvil
NAF Tel.: +47 92 60 85 05 / 08505
Números de teléfono de otros servicios de guardia:
Viking Redningstjeneste
Tel.: +47 22 08 60 00 / 06000
Falck Redning
Tel.: +47 33 13 80 80 / 02222

Información de carreteras

La Dirección General de Carreteras informa por teléfono en inglés tel.: +47 815 48 991 (desde el extranjero). En Noruega: 175. Abierto 24hrs.

www.vegvesen.no También facilita datos sobre el estado de las carreteras, circulación, distancias, sugiere rutas alternativas, horarios de ferries, restricciones de carga por eje, limitaciones por altura y longitud etc. Llamar este número en caso de anomalía y accidente con animales salvajes.

La Carretera Costera, FV 17



LA CARRETERA COSTERA, FV 17 ©
JARLE WÆHLER / TURISTVEG.NO

La carretera nacional costera se extiende desde Steinkjer a Bodø y es calificada por muchos de 'carretera turística más hermosa del mundo'. Aquí esperan fantásticas experiencias, tanto si se va en coche como si se desea ir en bicicleta. Un ramillete de experiencias deliciosas para quienes gustan de disfrutar de los viajes pausados. ¡Solicite nuestra guía!

www.kystriksveien.no



LOFOTR VIKINGMUSEUM © K.O. STORVIK

Entre en la casa comunal más grande de la época vikinga. Disfrute con la artesanía, la mitología, actividades y comidas de la era vikinga en un museo viviente.

LofotrVikingmuseum
Borg in Lofoten
Prestegårdsveien 59
8360 Bøstad
www.lofotr.no
Facebook.no/
lofotrvingmuseum



Statens vegvesen



Pago de peaje en Noruega

Usted puede conducir sin problemas por la mayoría de los 170 puestos de peaje de Noruega. Casi todos ellos son de cobro automático y están marcados con el distintivo AutoPASS.

Aunque no disponga de acuerdo de abono de peaje, puede usted circular por el carril AutoPASS sin detenerse. Si no ha concertado previamente un acuerdo:

- Circule por el carril AutoPASS y se le remitirá luego una factura por el paso del vehículo
- Hasta cuatro puestos de peaje tienen carriles de «pago manual», pague el peaje al pasar. Vea el mapa en www.autopass.no/visitors.

Diferentes acuerdos de abono:

Acuerdo AutoPASS

- Tome contacto con un operador de peaje, visite www.autopass.no

O

- Diríjase a una estación de servicio marcada con el distintivo «KR-service»

Visitor's Payment

Sólo para un tiempo máximo de estancia en Noruega de dos meses por vez. Concierte el acuerdo de prepago en: <http://www.autopass.no>.

EasyGo

El servicio EasyGo le permite usar la etiqueta electrónica de BroBizz, Øresundsbro Konsortiet, AutoBizz o AutoPASS en el puente de Storebælt, el puente de Øresund, el puente de Svinesund y todas las instalaciones AutoPASS de Noruega, visite www.easygo.com

EasyGo+

Acuerdo de abono sólo para conductores de vehículos pesados de más de 3,5 toneladas que circulan por Noruega, Suecia, Dinamarca y Austria, visite www.easygo.com

¡Buen viaje!

ALOJAMIENTO



CAMPING I BODØ © NADIA NORSKOTT, WWW.NORDNORGE.COM

Existe una gran variedad de tipos de alojamiento en Noruega. Hoteles, chalets, cabañas, faros, casas de pescadores (rorbu), albergues, campings... hay para todos los gustos.

Noruega ofrece una gran cantidad de hoteles con encanto, bien dentro de las ciudades o en lugares totalmente idílicos a la orilla de un fiordo o en lo alto de una montaña. Los que busquen algo especial podrán alojarse en una granja y disfrutar de la Noruega más rural, en un faro rodeados por el mar más salvaje o incluso en una casa de pescadores construida sobre el mar - los rorbu situados sobre todo en el Norte de Noruega. Si prefiere encontrar un alojamiento más económico, podrá alojarse en un Bed & Breakfast o cualquiera de los albergues que se encuentran en diferentes puntos del país

y que en Noruega no están reservados para los jóvenes. ¡toda una experiencia!

Hoteles

En Noruega los hoteles todavía no están clasificados a través de un sistema oficial de estrellas. Los encontrará de todas las categorías y precios, sin embargo los hoteles suelen tener un nivel equivalente al menos a un hotel de tres estrellas en España. Muchos hoteles ofrecen todo el año tarifas especiales en los fines de semana, y durante el período de verano paquetes que dan derecho a precios reducidos. Sepa que, en general, se incluye un desayuno copioso en el precio. Para reservar



EL INICIO DE UN CUENTO

Había una vez un pequeño hotel en Hammerfest que en 1975 abrió sus puertas a los primeros huéspedes de la cadena Rica Hotels. Desde aquella vez, muchas puertas más se han abierto en Noruega. Nuestra cadena de hoteles por todo el país le brinda hasta 70 hospitalarios hoteles Rica a lo largo de nuestro extenso país, desde Svalbard y Cabo Norte, Nordkapp en el norte, hasta Kristiansand en el sur, así como 7 hoteles en Suecia. Los hoteles se encuentran a un paso de las atracciones más interesantes y los galardonados fiordos, las montañas y las bellas ciudades de nuestro reino. En Rica Hotels deseamos ayudar a cumplir sueños, crear recuerdos valiosos y aventuras de cuento para muchos huéspedes.

Esperamos ser la pequeña gran diferencia de su estancia hotelera.
¡Bienvenidos a Rica Hotels!



una habitación puede contactar con su agencia de viajes o con los tour operadores (vea lista páginas 54 y 55), o reservar el hotel directamente. Es recomendable hacer la reserva con antelación. También muchas oficinas de turismo locales en Noruega ofrecen el servicio de reserva.

Algunas cadenas hoteleras ofrecen interesantes descuentos:

- Best Western Hotels Norway
- Choice Hotels Scandinavia
- First Hotels
- Kronengruppen

- Nor Hotels & Adventures
- The Prominent Hotels of the Fjords
- The Historical Hotels & Restaurants
- Radisson Blu Hotels & Resort y Park Inn Hotels
- Rica Hotels
- Scandic Hotels
- The Heritage Hotels of Norway
- Thon Hotels

Cabañas y casas de pescadores - rorbu

Cabañas es una forma de alojamiento muy popular en Noruega, tanto en las montañas como en la costa. Para más información y reservas contacte con su



agencia de viajes o directamente a través de las siguientes empresas:

www.norgesbooking.com

www.novasol.com

www.dancenter.com

www.dansommer.com

En Noruega se ofrecen vacaciones en las rorbu. Son cabañas de pescadores construidas sobre pilares encima del mar. Ahora están acondicionadas para el turismo y las hay de todas las categorías.

Bed & breakfast

Para alojamiento en casas particulares en Noruega, consulte Bed & Breakfast Norway, acuda a las oficinas de turismo locales en Noruega, o esté atento a los carteles que pone "ROM" o "HUSROM" al lado de la carretera. Podrá alquilar una habitación en una casa particular por un precio aproximado diario de NOK 350-500 por una habitación individual y de NOK 450-800 por una habitación doble, desayuno incluido.

Para más información vea la página web de Bed & Breakfast Norway:

www.bbnorway.com

STOREFJELL RESORT HOTEL

– a visitor center for the whole family.



© STOREFJELL RESORT HOTEL

La sierra de Gol en Hallingdal, a 1.001 metros de altitud, se encuentra entre Oslo y Bergen, en las montañas entre las carreteras Rd7 y E16, en la Rd51.

El hotel dispone de un miniparque acuático, spa, restaurante, centro de equitación, zona de juegos

para niños, senderos y carril-bici.

NO-3550 GOL

Coordenadas GPS:

N60 48 227 E 8 57 267

Tel. (+47) 32 07 80 00

booking@storefjell.no

www.storefjell.com

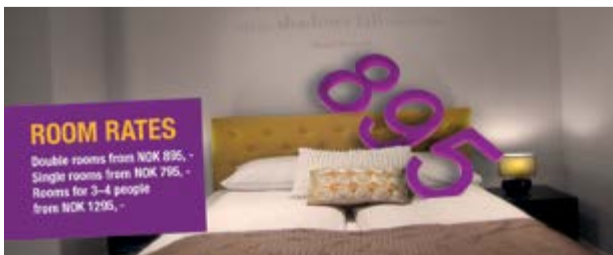
Vacaciones en granjas

El turismo rural en Noruega es muy variado. Existen muchas granjas con ofertas de alojamiento en todo el país, desde las granjas de trigo en Østlandet hasta granjas en Vestlandet con unas vistas impresionantes de los fiordos, granjas en altas montañas o granjas en la costa en el norte. Los huéspedes se alojan en su propia cabaña o en una de las casas de la propia granja u otra que esté cerca. Suelen disponer de cocina. Algunas granjas tienen además habitaciones tipo Bed & Breakfast. La mayoría de las granjas ofrecen participar en actividades y en las faenas agrícolas de la granja. El turismo rural es adecuado para los amantes de la naturaleza y de las actividades que se realizan en ella. Tanto la calidad, como los precios varían según la zona donde se encuentre y la temporada en la que viaje. La asociación de Turismo Rural y Comida Tradicional en Noruega, HANEN, ofrece más de 500 establecimientos para vacaciones en granjas, www.hanen.no

Albergues juveniles y familiares

En Noruega existen más de 80 albergues, para familias, jóvenes y los menos jóvenes. Están gestionados por dos

cadenas: Hostelling International y VIP Backpackers Resorts International. Los albergues tienen un nivel alto, y algunos son comparables con un hotel sencillo. La mayoría de ellos disponen de un salón comunitario y las habitaciones tienen normalmente 2, 4 ó 6 camas. Algunos albergues ofrecen también habitaciones individuales y algunas habitaciones tienen cuarto de baño. Todos los albergues tienen cocinas comunes. Los precios varían desde NOK 250 por noche por persona en un dormitorio, desde NOK 580 por una habitación doble y desde NOK 780 por habitaciones familiares. Los miembros de Hostelling International tienen derecho a un descuento del 10% sobre el precio del alojamiento. El desayuno está normalmente incluido en el precio. Es recomendable realizar reserva previa. Para más información: Norske Vandrerhjem/HostellingInternational Norway www.hihostels.no También se pueden encontrar alojamientos a precios razonables a través de VIP Backpackers, vea: www.vipbackpackers.no



Basic Hotels

Los hoteles Basic Hotels están céntricamente situados en Bergen, y cuentan con todo lo que necesita para disfrutar de una buena noche de descanso. "Lujo donde importa, presupuesto donde cuenta" desde 448 NOK p.p. www.basichotels.no



Marken Gjestehus

Disfrute de un alojamiento económico en el corazón de Bergen. desde NOK 195 p.p. www.marken-gjestehus.com



Camping

Noruega cuenta con más de mil campings, por lo que será fácil encontrar un lugar para quedarse en el área que desee. Tanto los campings como las cabañas en campings tienen una clasificación de 1 a 5 estrellas. No hay un precio estándar. Todos los campings están abiertos en verano pero si planea viajar fuera de esta temporada es aconsejable averiguar si están abiertos. La tarjeta de camping no es obligatoria en todos los campings en Noruega pero sí es obligatoria en 250 de ellos. La tarjeta de camping "Camping Card Scandinavia" le ofrece numerosas ventajas y es válida en toda Escandinavia. La puede adquirir antes de viajar a través de la Asociación de Hostelería de Noruega (NHO Reiseliv) o comprarla en los campings afiliados al precio de NOK 130. NHO Reiseliv también proporciona una guía con amplia información sobre los campings del país, áreas de servicio, la eliminación de residuos, etc. Esta guía se puede consultar o descargar en formato PDF de su página web:

www.camping.no

La Federación Noruega de Automóviles (NAF) edita otra guía de campings con sus propios 300 campings y además 800 campings de

otro tipo registrados en Noruega. La guía es gratuita y está disponible en las estaciones Shell, los campings afiliados y algunas oficinas de turismo en Noruega. También se puede pedir a través **www.nafcamp.no**.

En **www.visitnorway.es** encontrará también consejos y normas para conducir caravanas en Noruega, y más información sobre camping en apartados Dónde alojarse y Conducir en Noruega.

DISTANCIAS A NORUEGA

(km por carretera/duración)

Madrid-Oslo 2.979 km / 42 hrs
Barcelona-Oslo 2.622 km / 37 hrs
Madrid-Kiel 2.203 km / 31 hrs
Madrid-Copenhague
2.423 km / 34 hrs
Madrid-Frederikshavn
2.624 km / 37 hrs





SENDERISMO EN FLØYA, SVOLVÆR/
DETRAS LAS ISLAS LOFOTEN, NORDLAND
© CH - VISITNORWAY.COM

DEJE QUE NORUEGA LE INSPIRE PARA UNAS VACACIONES ACTIVAS

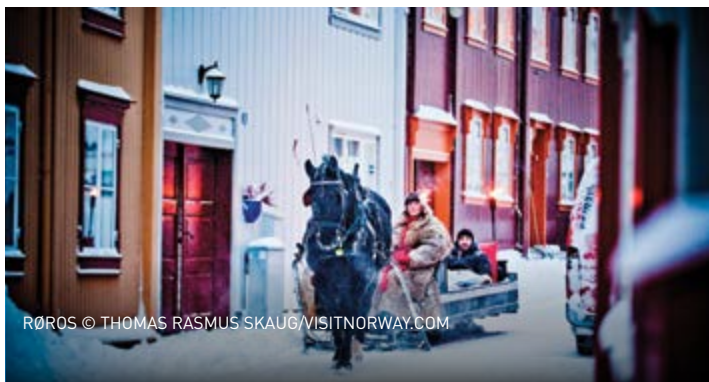
En Noruega usted puede pasear libremente y realizar excursiones por montañas, bosques, playas y cualquier lugar que no esté cultivado.

Los noruegos comparten su naturaleza con todos aquellos que la sepan respetar.

La naturaleza noruega es bella y salvaje y ofrece muchas y emocionantes experiencias. Es un extenso país donde las condiciones climáticas tanto en el litoral como en las zonas montañosas pueden cambiar en muy poco tiempo. Por este motivo, es importante que tome todas las precauciones necesarias y no salga al

campo sin estar debidamente equipado. En caso de que tenga poca experiencia en una actividad, le aconsejamos que participe en las ofertas organizadas que se adaptan al nivel de los participantes.

Noruega también es un destino interesante en el plano cultural para disfrutar de un fin de semana largo en Oslo, Bergen o Stavanger entre otras. Visite unos de los muchos museos o descubra la arquitectura y el diseño noruego donde destaca la nueva Ópera que se puede apreciar en la orilla del fiordo en el centro de Oslo.





NORUEGA

Paraíso del Senderismo

PREIKESTOLEN / EL PULPITO
© TERJE RAKKE, NORDIC LIFE REGION STAVANGER

Noruega es el país soñado por los amantes de la naturaleza y el senderismo, un país plagado de contrastes naturales con sus altas montañas, los fiordos con profundidades de 1000 metros, extensos glaciares y valles.

Senderismo

En Noruega podrá disfrutar de paisajes impresionantes, con senderos marcados, vistas fantásticas de fiordos, lagos y cascadas. Las posibilidades en grandes espacios naturales, son ilimitadas para el

excursionista. Puede pasar noche en albergues juveniles, llevar su propia tienda de campaña, o ir de cabaña en cabaña. Las zonas más populares incluyen la cordillera de Jotunheim, las montañas de Rondane y Dovrefjell; la altiplanicie de

Hardangervidda, la zona de Trollheimen y las llanuras de Finnmarksvidda. Para obtener más información, póngase en contacto con las oficinas de turismo regionales correspondientes. Tenga en cuenta que la temporada de senderismo comienza mediados de junio y dura hasta finales de septiembre.

De cabaña en cabaña

En Noruega, Den Norske Turistforening (DNT) es la Asociación de Montañismo, cuyos socios gozan de ciertas ventajas. El DNT dispone de 470 cabañas y refugios, están abiertas desde finales de junio a mediados de septiembre, además de Semana Santa, mientras que otras están abiertas todo el año. Tienen distintas categorías y capacidades, que van desde el refugio atendido, con 100 camas, al refugio no atendido de tan sólo cuatro camas.

Señalización de senderos:

Todos los senderos están señalizados con piedras y con una T pintada en rojo. Existen paneles indicadores en los cruces de senderos. Así pues es posible ubicarse, incluso para el excursionista que no conoce el terreno. No obstante, es indispensable llevar un mapa y una brújula y saber utilizarlos.

Excursiones guiadas

Cada verano la organización DNT organiza excursiones guiadas, cuyo grado de dificultad varía, pero todas ellas requieren una buena condición física. El DNT organiza también excursiones ecuestres a la montaña, excursiones a glaciares con cursos de entrenamiento, cursos de alpinismo, excursiones de esquí así como viajes temáticos (fauna, flora, cultura, dibujo, literatura, etc.) Para más información sobre refugios, paseos, excursiones, pistas, eventos, etc. vea:

www.turistforeningen.no



BESSEGEN EN JOTUNHEIMEN © TERJE KARLUNG

CICLISMO



MONTANDO EN BICICLETA EN REINE, ISLAS LOFOTEN © CH, VISITNORWAY.COM



Ciclismo

Hay muchos caminos en Noruega aptos para la práctica del ciclismo y se están ampliando constantemente. Algunas provincias (Vestfold, Rogaland, Telemark, Hordaland, Møre & Romsdal, Helgeland) tienen una red de carriles de bicicleta muy desarrollada. A menudo se alquilan bicicletas en hoteles, campings, oficinas de turismo locales, tiendas de artículos de deporte y en compañías de bicicletas. En las grandes ciudades se pueden alquilar bicicletas por día. No es obligatorio llevar

casco, aunque se recomienda utilizarlo. La bicicleta puede llevarse en el tren, Hurtigruten, la mayoría de los barcos de alta velocidad y autobuses siempre y cuando haya espacio. Para más información sobre ciclismo, circuitos y comprar guías y mapas con itinerarios para bicicleta (en inglés) y paquetes organizados con alojamiento incluido para individuales y grupos, consulte la Institución para el Cicloturismo en Noruega Stiftelsen Sykkelturisme www.cyclingnorway.no

PESCA DEPORTIVA





PESCA CON MOSCA EN HEMSEDAL © ANDERS GJENGEDAL - VISITNORWAY.COM

Con un litoral de 21.347 Km², además de innumerables fiordos, lagos y ríos, Noruega es un paraíso para los aficionados a la pesca.

La pesca en el mar es libre todo el año, excepto si desea pescar salmón, trucha de mar o trucha ártica (un tipo de trucha denominada "fjellørret/ gullaure/ sjørøye"). A lo largo de la costa y en el interior del país hay numerosos ríos donde se puede pescar el salmón y la trucha. La temporada varía pero normalmente empieza en junio y dura hasta el final de agosto. La pesca en el interior del país comienza justo cuando empieza el deshielo, entre los meses de abril y mayo. Permiso de pesca en ríos y lagos Toda persona mayor de 16 años que quiera pescar salmón, trucha y trucha ártica en agua dulce, está obligada a pagar una tasa anual de pesca (Fiskeravgift) la cual se puede abonar a través de la página web:

www.dirnat.no/fiskeravgift

Además, es necesario comprar un permiso de pesca local, que es válido en una zona limitada y por un tiempo determinado. Su precio varía de un lugar a otro, los permisos de pesca locales se venden en tiendas de deporte, kioscos, oficinas de turismo y campings. La regulación de la pesca en río varía según las regiones. Para más información, le aconsejamos que contacte con la oficina de turismo de la región donde desee pescar. La pesca del salmón, trucha de mar y trucha ártica en mar con caña es gratuita. Es obligatorio desinfectar el material de pesca antes de utilizarlo en un río noruego. Existen puestos de desinfección cerca de muchos ríos. Más información sobre pesca en Noruega consulte:

www.visitnorway.es/pesca
www.salmon-fishing.no

EN CANOA Y KAYAK



KAJAK LOFOTEN © CH / VISITNORWAY.COM

Remar en el mar, en un río o en un lago son tres experiencias diferentes, pero cada una ofrece una aproximación especial a la naturaleza y la posibilidad de observar pájaros y vida silvestre, que sería imposible con el ruido de un motor.

«Las islas Lofoten le ofrecen una experiencia insuperable. Es un archipiélago montañoso, en un resplandeciente mar azul oscuro, donde se pueden combinar excursiones en kayak con escalada o paseos por la montaña. La naturaleza salvaje está justo detrás de la esquina y, sin embargo, la civilización queda reconfortantemente cerca. Los fiordos y los

archipiélagos cerca de Bergen son más accesibles para el principiante.» (The Guardian, julio 2008).

El resto de Noruega también ofrece grandes oportunidades para ir en canoa o en kayak. Remando por el canal de Telemark y por el lago Femunden, en la naturaleza salvaje de Hedmark, son opciones especialmente populares.

RAFTING

RAFTING POR EL RÍO JOSTEDALSELVA © WWW.HEIDALRAFTING.NO

Hacer rafting es excitante y divertido, tanto para los más atrevidos como para los más precavidos. Desde hacer rafting con toda la familia en el río Otta hasta el descenso más exigente de Noruega por los rápidos de Sjøa.

Puede elegir entre hacer rafting con toda la familia en ríos tranquilos o realizar descensos que le subirán la adrenalina. Hay varias empresas de rafting que ofrecen excursiones. Los requisitos de edad y condición física de los participantes varían según el nivel de dificultad de cada excursión. Para los organizadores, la seguridad

es lo más importante y, por tanto, proveen el equipamiento necesario, como el casco, el traje de neopreno y el chaleco salvavidas. Los participantes deben traer buena ropa interior de lana, jersey de lana y calcetines gruesos de lana.

**MIRA EL
VIDEO**



6 ríos populares para hacer rafting

- Driva en Sør-Trøndelag
- Sjøa en Oppland
- Trysilva en Hedmark
- Jølstra en Sogn og Fjordane
- Los ríos en el valle Setesdalen
- Voss: Raundalselva, Strandaelva y Vosso
- Jostedalselva en la zona del fiordo Sognefjorden



OTRAS ACTIVIDADES

© TERJE RAKKE / NORDIC LIFE / WWW.VISITNORWAY.COM

Alpinismo

Las regiones más populares para practicar el alpinismo en Noruega están situadas en las Islas Lofoten y Vesterålen en Nordland, en las montañas de Lyngen en Troms, en Romsdal y en Jotunheimen. La Asociación de Montañismo (DNT) y El Club de Alpinismo Noruego organizan cada año cursos de alpinismo.

Buceo

Algunas partes de la costa noruega son conocidas por su belleza submarina. Debido a la Corriente del Golfo, que dota al litoral de Noruega de un clima relativamente suave, es posible bucear todo el año. Hay centros de buceo a lo largo de toda la costa, incluso en Svalbard. En Noruega está permitido bucear donde uno quiera

salvo en las zonas militares, zonas de piscifactoría y las áreas protegidas para las aves. Si busca la aventura de explorar antiguos restos de buques la región de Nordland (Narvik) es ideal. Más información en www.ndf.no

Caza

En los bosques y las montañas de Noruega hay un gran número de alces, ciervos, renos salvajes, liebres, urogallos y otras aves silvestres de gran tamaño. En Noruega, la caza está regulada. Para más información consulte www.brreg.no/english/registers/hunter De reglamentos relativos a las armas, contacte con la Policía noruega, www.politi.no

Para más información sobre las posibilidades de caza en



Noruega contacte con Din Tur **www.dintur.no**

Esquí

La práctica del esquí está muy generalizada en Noruega. El noruego entiende el esquí de forma diferente, ya sea por la baja densidad de población, ya sea por los innumerables lugares donde se puede practicar este deporte. Nunca encontrará una gran masificación de público en las pistas y hay una gran cantidad de actividades disponibles; de fondo y de travesía, telemark, alpino, snowboard, kiting etc.

Esquí de verano

La temporada de esquí veraniego dura, en general, de mayo a septiembre para la práctica de esquí alpino, snowboard o esquí de fondo en los distintos glaciares

de hasta 8 metros de nieve. No es raro ver esquiadores deslizándose por las pendientes en bikini o bañador. Las estaciones de esquí de verano más grandes son:

La región de Sogn og Fjordane:

Stryn Sommerski en Stryn
www.strynsommerski.no
(finales de mayo-agosto)

La región de Oppland:
Galdhøpiggen
Sommerskisenter en Bøverdalen

www.gpss.no
(medio mayo-finales de octubre)
Folgefonna Sommerskisenter en Jondal
www.folgefonn.no
(mayo-finales de septiembre)

Glaciares

Hay varios glaciares en Noruega. El más grande es Jostedalsbreen en el Oeste de Noruega, también Folgefonna, Hardangerjøkulen y Nigardsbreen son glaciares que ofrecen grandes aventuras. Más hacia el norte se encuentran p.ej. los Okstindbreen y Svartisen en Mo i Rana. La excursión por un glaciar es una experiencia fascinante, pero que se debe hacer acompañado de un guía local.

Todos los días de la temporada alta se organizan excursiones a diferentes glaciares. Los que deseen saber más sobre glaciares,

pueden visitar el Museo Glacial Noruego, Breheimsenteret y el Centro Nacional Glacial, en su totalidad ubicados en la provincia de Sogn og Fjordane. Para más datos sobre excursiones por los glaciares e información general, diríjase a las oficinas de turismo de Fjord Norway

www.fjordnorway.com

Nordland Tourist Board

www.visitnordland.no

Centros de glaciares

Éstos son los centros de información situados en las regiones de los glaciares en el oeste de Noruega y ofrecen excursiones por los glaciares con guía. También tienen, entre otras cosas, exposiciones, modelos de glaciares, películas, etc.: Breheimsenteret Jostedal

www.jostedal.com

Jostedalsbreen
Nasjonalparksenter en
Oppstryn

www.jostedalsbreen.no

Norsk Bremuseum (El Museo Glacial Noruego) en Fjærland

www.bremuseum.no

¡Atención!:

¡Los glaciares están en movimiento! Cuando se mueven, aparecen grietas de varios metros de anchura y de 30 a 40 metros de profundidad, a menudo cubiertas de nieve. Siempre existe el peligro de aludes de nieve y hielo. Importantes precauciones a tomar:

- No vaya nunca de excursión a un glaciar sin ir acompañado de un guía local.
- No se acerque nunca a glaciares empinados ni se meta por debajo de ellos.



SAFARI DE BALLENAS EN ANDENES

El más grande y mejor operador ártico para el avistamiento de ballenas. **www.whalesafari.no**

- Respete siempre la señalización junto al glaciar.

Ornitología

Los enclaves más importantes están en las islas Lofoten (diversas especies p.ej. frailecillo y águila de cola blanca), la isla de Runde donde anidan alrededor de medio millón de aves marinas. La roca más grande con colonias de aves se llama Rundebranden, y está situada en Goksøyr. La provincia de Finnmark tiene varios especies que son pocas frecuentes fuera de Noruega y el pantanal Fokstumyra cerca de Dombås también es importante. Para más información visite www.birdlife.no www.birdingnorway.no www.dintur.no (tour operador

especializado también en la observación de aves)

Parques de atracciones y zoológicos

Hay numerosos parques de atracciones por todo el país. Los más importantes son los siguientes:

TusenFryd en Vinterbro (situado a unos 20 min. del centro de Oslo, E18)

www.tusenfryd.no

Hunderfossen Familiepark en Fåberg (a unos 15 Km al norte de Lillehammer, E6)

www.hunderfossen.no

Bø Sommarland en Bø (Telemark), Rv 36

www.sommarland.no

Kristiansand Dyrepark en Kristiansand (el parque zoológico más grande de Noruega. E18)

www.dyreparken.com

Kongeparken en Ålgård (cerca de Stavanger, E 39)



© MORTEN BRUN/
NORSK FOLKEMUSEUM

MUSEO FOLCLÓRICO NORUEGO EN OSLO

¡Experimente la cultura noruega!

Vida, tradiciones e historia
Iglesia medieval de madera
Baile y música folclóricos
Trajes regionales



www.norskfolkemuseum.no



www.kongeparken.no

Sápmi (Parque temático sobre los samis en Karasjok, Laponia noruega)

www.sapmi.no

Parques Nacionales

Los parques nacionales han sido establecidos para asegurar que la rica diversidad de nuestra naturaleza sea una herencia clara para las generaciones siguientes. En los parques nacionales la naturaleza está protegida por la ley y todos los visitantes tienen que respetar la vegetación y la fauna.

En Noruega existen 40 parques nacionales, 7 de ellos están en el archipiélago Svalbard. Más información encontrará en la página web de la Dirección General de Conservación de la Naturaleza:

www.dirnat.no

Información sobre los Centros de los Parques Nacionales:

www.nasjonalparksenter.no

Centros de salmón

Los centros de salmón le darán información acerca de las tradiciones y actividades relacionadas con la pesca del salmón. Están localizados en las proximidades de los mejores ríos de salmón, además le permiten visitar acuarios, piscifactorías y ver películas relacionadas con el tema.

Norsk Villakssenter en Lærdal (Sogn og Fjordane)

www.norsk-villakssenter.no

Namsen Lakseakvarium en Harran, Grong (Nord-Trøndelag)

www.namsenlaksakvarium.no

Piragüismo/Canoa/Kayak

Los innumerables fiordos, ríos y lagos hacen de Noruega un país ideal para los aficionados a remar en canoa o kayak. Para la práctica del piragüismo de río las zonas más apropiadas están en la región de Sjøa, Trysil, Femund, Østfold, las provincias de Agder,

Telemark y los bosques de Oslo. El Piragüismo en kayak en mar a lo largo de la costa es una experiencia muy agradable. Para mas información vea

www.padling.no.

Tres acontecimientos que no deben faltar: El Arctic Sea Kayak Race en Vesterålen:

www.askr.no

El Festival del río Sjøa:

www.sjoariverfestival.no

Ekstremsportveko en Voss (semana de deportes extremos):

www.ekstremsportveko.com

Safaris

Se puede participar en safaris fotográficos donde puede observar y aprender acerca de las ballenas, orcas, cangrejos reales, alces y bueyes almizcleros.

El buey almizclero tan sólo se puede ver en cuatro lugares en todo el mundo, entre ellos El Parque Nacional de Dovrefjell. De junio a agosto podrá participar en encuentros guiados para ver estos animales impresionantes. Diríjase a:

www.moskus-safari.no, también organizan safaris de alce.

Safari de ballenas en Vesterålen, de finales de mayo a mediados de septiembre en barco con guías experimentados para

observar cachalotes, orcas, ballena de minke, etc.

www.whalesafari.com

www.arcticwhaletours.com

Spa y thalasso

El Hotel Selje es el único hotel en Escandinavia que ofrece programas de thalassoterapia. Para más información diríjase a Selje Spa Thalasso

www.seljehotel.no

Cada vez más hoteles en Noruega ofrecen Spa. Por ejemplo:

Hotel Alexandra Bath & Spa en Loen **www.alexandra.no** y en Solstrand Hotel & Spa en Os **www.solstrand.com**

Busque spa en **www.visitnorway.es**

Turismo cultural

La Dirección de Patrimonio Cultural (Norsk Kulturarv) conserva la herencia del pasado para las generaciones futuras. Su sello de calidad, Olavsrosa (la rosa de Olav), se otorga a los lugares que destacan y velan por el patrimonio cultural de Noruega. Para obtener información sobre las atracciones, los alojamientos y los tesoros escondidos con mucha historia, visite

www.olavsrosa.no



PEREGRINACIÓN

El camino de Nidaros

El Camino de Nidaros cuenta con un recorrido de 650 kilómetros desde Oslo hasta la Catedral de Nidaros, en Trondheim, donde se sella la credencial que confirma la peregrinación de San Olav.

Olav Haraldsson fue rey de Noruega de 1015 a 1028. De origen vikingo, se convirtió al cristianismo en Francia, regresó a Noruega en el año 1015 y, al ser descendiente del rey Harald I, fue reconocido como rey desplazando así a los nobles que regían el país. El santificado rey murió en el año 1030 en la batalla de Stiklestad y fue enterrado en Trondheim. Es el santo patrono de Noruega y uno de los pocos santos de origen noruego con

culto en la iglesia católica. La Catedral de Nidaros se erigió sobre su tumba y durante cuatro siglos la ciudad fue un lugar de peregrinación. El antiguo camino de los peregrinos de Oslo a la Catedral de Nidaros se volvió a abrir en el verano de 1997. El Camino de Nidaros es, junto con Jerusalén, Roma y Compostela uno de los más populares centros de peregrinación en Europa.



VISTA DE LA CATEDRAL DE SAN OLAV EN TRONDHEIM, FINAL DEL CAMINO DE NIDAROS PARA CIENTOS DE PEREGRINOS © VEGAR MOEN / STATENS VEGVESEN

El Festival de San Olav en Julio

El festival de San Olav es el festival cultural más grande de Noruega y se celebra a finales de julio. Lleva por nombre “Olavsfestdagene”, El Día del Santo Olav, y celebra el patrimonio religioso e histórico de Noruega, así como el día del santo patrón y empieza con Olavsvaka, una noche de vigilia en la catedral.

Muchos de los eventos tienen lugar en la Catedral de Nidaros, la catedral más grande de Noruega e importante centro de peregrinaje y la agenda cultural es muy amplia, ofreciendo conciertos, exposiciones de arte, actuaciones teatrales rememorando la batalla de

Stikleestad en la que murió San Olav y cuenta con un mercado medieval que recuerda el intercambio de mercancía de distintos lugares de Noruega que se llevaba a cabo en aquella época.

También cuenta con mucha popularidad el Drama de San Olav. Iniciado en 1954, se trata de la obra de teatro al aire libre más antigua en Noruega y el anfiteatro construido expresamente para tal representación también es el más grande al aire libre en Escandinavia.

Más información:

www.visitnorway.es/nidaros
www.pilegrim.info/es/

INFORMACIÓN ÚTIL



LA ÓPERA EN OSLO © BJØRN EIRIK ØSTBAKKEN / WWW.VISITNORWAY.COM

Es fácil viajar a Noruega, sin embargo antes de viajar es conveniente saber algunas cosas prácticas.

Para entrar en Noruega los ciudadanos de España deben disponer del D.N.I. en vigor o el pasaporte válido. Le aconsejamos que solicite en su oficina de la Seguridad Social la Tarjeta Sanitaria Europea. La asistencia sanitaria se recibirá en igualdad de condiciones con los asegurados del país al que se desplaza. También le aconsejamos que lleve un seguro de viaje.

Noruega no forma parte de la Unión Europea y no tiene el Euro. La moneda es la Corona Noruega. 1€ equivale aproximadamente a 8 NOK. Podrá cambiar moneda antes de salir de España o al llegar a Noruega. Tenga en cuenta

que podrá sacar dinero en cualquier cajero automático con tarjeta de crédito y pagar con tarjeta en prácticamente todos los sitios; desde los kioscos hasta los grandes almacenes y taxis.

La ventaja de no pertenecer a la Unión Europea es que usted podrá realizar compras libres de impuestos (Tax-Free), ahorrando entre un 12% y un 19% del precio original.

En cuanto a los precios los restaurantes son más caros que en España, pero podrá encontrar lugares para comer a precios razonables. El vino y el alcohol son caros en Noruega. Tenga cuidado

con el alcohol si va a conducir - la tasa de alcoholemia tolerada es del 0,2%.

El voltaje es el mismo que en España y el horario igual que España peninsular.

Si viaja con su gato o perro es necesario contar con alrededor de dos meses para obtener los papeles

necesarios; sus vacunas deben estar al día y deberá llevar un pasaporte de animales en regla. Más información en

www.visitnorway.es/infopractica

A pesar de su latitud Noruega tiene un clima suave gracias al Corriente del Golfo. En verano puede hacer entre 10 y 30 grados (¡pues sí!). El tiempo es variable y cambia rápidamente. De modo que cuando haga la maleta se recomienda meter tanto el traje de baño como el impermeable y un jersey de lana.

Aduana

Formalidades para entrar en Noruega:

Noruega forma parte del espacio Schengen, que permite el tráfico libre de los residentes en sus países miembros sin necesidad de pasar control de pasaportes. Sin embargo para entrar en Noruega los ciudadanos de los países miembros de

Schengen (entre ellos España), deben disponer del D.N.I. en vigor o el pasaporte válido. Pueden permanecer hasta tres meses en el país. Estas normas se aplican también a los niños. Antes de viajar compruebe la fecha de caducidad de su DNI o pasaporte.

Visado: Ciudadanos fuera del espacio Schengen deben dirigirse a la Real Embajada de Noruega para averiguar si necesitan visado:

tel.: 91 436 38 40,
www.noruega.es

Reglamentación de aduanas

Está permitido importar a Noruega o bien 1 litro de licor, 1,5 litros de vino y 2 litros de cerveza, o bien 3 litros de vino y 2 litros de cerveza, o bien 5 litros de cerveza.

Tabaco: 200 cigarrillos o 250 gramos de tabaco picado y 200 papeles de fumar. Desde España está permitido introducir hasta un total de 10 Kg de productos alimenticios (carne, productos cárnicos, queso y productos lácteos, pescado, etc.). No está permitido importar (sin un permiso especial) drogas, veneno y medicamentos (se puede introducir una cantidad menor de medicamentos sólo para uso personal, preferiblemente con una

carta adjunta del médico especificando la necesidad de los mismos), alcohol con más de 60º, patatas, armas y municiones, material pirotécnico, plantas, mamíferos, pájaros y animales exóticos. Para más información consulte la página web **www.toll.no**

Alcohol

En Noruega, las leyes son mucho más estrictas que en España. La autorización y el horario de servir alcohol en establecimientos públicos depende de las leyes que haya en la comarca donde se encuentre. La mayoría de los restaurantes están autorizados a servir cerveza y vino. No se puede servir licores en ningún establecimiento antes de las 13.00 hrs. El límite para consumir cerveza y vino es a partir de 18 años, y 20 para consumir licores. La cerveza se puede comprar normalmente en el supermercado. El vino y licores sólo se pueden adquirir en puntos de venta con autorización especial del estado "Vinmonopolet". Estas tiendas se encuentran en ciudades y pueblos grandes. El precio de las bebidas alcohólicas en Noruega se encuentra muy por encima de los precios que hay en el resto de Europa.

Cabo Norte

Cabo Norte está situado a 71º10'21" de latitud norte en la isla Magerøya y marca el punto más septentrional de Europa. Siendo Cabo Norte el punto de observación más al norte de Europa es una atracción turística muy popular. En la meseta se ha construido un centro turístico, Nordkapphallen, que incluye: proyección de película, exposiciones históricas, capilla (se celebran bodas), restaurantes, tienda de souvenirs, oficina de correo, etc.

El Cabo Norte está abierto durante todo el año, pero es recomendable mirar con antelación el tiempo y horarios. Es posible llegar a Cabo Norte también en invierno: Entre aprox. el 01.09 y 17.05 hay salidas diarias en autobús de Honningsvåg a Cabo Norte (dependiendo de las condiciones del tiempo). Conecta con Hurtigruten que atraca en Honningsvåg (salida a las 12:30 y vuelta a las 14:15). Entre el 1.11 y 17.15 la carretera a Cabo Norte está abierta únicamente a tráfico regulado circulando en convoy, y no se admiten coches privados.

Para más información diríjase a la oficina de

turismo de Cabo Norte
(Honningsvåg):
Nordkapp Reiseliv
www.nordkapp.no
Nordkapphallen
www.rica.no/nordkapphallen

Clima y fenómenos meteorológicos

El tiempo en Noruega varía mucho. Durante el invierno la temperatura baja más en el interior del país que en la costa, donde la Corriente del Golfo suaviza el clima.

Durante el verano, aunque la lluvia es frecuente, la temperatura es agradable.

Más abajo encontrará información sobre las temperaturas, la precipitación, la duración del día, donde y cuando se ve el fenómeno del Sol de Medianoche, etc.

Compras

Abundan interesantes tiendas de artesanía, cerámica, platería y otros tipos de establecimientos. Recomendamos los tradicionales productos de calidad, como jerseys de lana, prendas de cuero, objetos de cristal, porcelana, cerámica, madera, plata, esmalte y estaño y los muñecos "troll" que hay en varios tamaños. El horario comercial puede variar de comarca a comarca. En las grandes ciudades el horario comercial suele ser de lunes a viernes de 10 a 17h, los

jueves hasta las 19h y los sábados de 10 a 15h. Los supermercados y centros comerciales están abiertos normalmente hasta las 20.00 hrs. Los sábados hasta las 18.00. Las gasolineras suelen estar abiertas hasta las 23.00 horas toda la semana.

Recuerde que en los supermercados normalmente no se aceptan las tarjetas de débito extranjeras.

Compras libres de impuestos
TAX-FREE shopping

Si lo adquirido en cualquiera de los 4.000 establecimientos vinculados al sistema "tax-free shopping" de Global Blue Norge excede de NOK 315/aprox. 39 € por tienda o NOK 285/aprox. 36 € si se trata de la comida, se le expedirá un Tax Refund Cheque por el importe del IVA pagado. A la salida de Noruega, se le devolverá entre un 12% y un 19%, según el precio de venta, a la presentación de los artículos adquiridos más el Tax Refund Cheque y el pasaporte o D.N.I., siempre y cuando la mercancía no haya sido utilizada antes de abandonar el país. Tendrá que mostrar sus compras y el "Tax Refund Cheque" para recibir el reembolso. Sus adquisiciones deberán exportarse en el plazo de 1 mes después de su compra. Se les reembolsará en

TEMPERATURAS MEDIAS EN C° (13:00 HRS)

	Oslo	Kristiansand	Lillehammer	Røros	Stavanger	Bergen	Trondheim	Bodø	Tromsø	Vardø	Karasjok	Svalbard
m.s.n.m.*	94,0	12,0	239,0	628,0	72,0	12,0	127,0	11,0	100,0	14,0	129,0	28,0
Enero	-2,3	0,3	-6,5	-8,8	2,9	2,7	-1,6	-2,2	-3,8	-4,7	-17,1	-15,3
Febrero	-1,3	1,1	5,2	-6,6	3,4	3,0	-0,7	-2	-0,9	-4,7	-15,4	-16,2
Marzo	2,4	3,6	0,0	-1,9	5,1	4,9	2,1	-0,6	1	-2,5	-10,3	-15,7
Abril	7,3	7,6	5,3	2,3	8,2	8,0	5,1	2,5	3,8	-0,1	-3,1	-12,2
Mayo	14,0	12,9	12,5	8,9	12,8	12,9	10,5	7,2	8,5	3,6	3,8	-4,1
Junio	17,6	16,5	16,3	12,8	15,0	15,1	13,2	10,4	11,8	7,1	10,1	2
Julio	19,9	18,9	18,5	15,3	16,8	16,6	15,3	12,5	14,1	10,1	13,1	5,9
Agosto	18,7	18,3	16,6	13,8	17,1	16,3	14,9	12,3	13,8	10,3	10,7	4,7
Sept.	13,7	14,2	11,6	9,1	14,0	13,3	11,3	9	10,7	7,7	5,3	0,3
Oct.	8,1	9,9	5,6	3,3	10,4	9,8	6,7	5,3	6	2,8	-1,3	-5,5
Nov.	2,3	4,9	-1,2	-3,5	6,3	5,8	1,8	1,2	1,7	-1,5	-9,5	-10,3
Dic.	-1,4	1,4	-5,6	-8,2	3,8	3,3	-1,1	-1,2	-0,5	-3,5	-15,3	-13,4
Promedio												
Anual	8,3	9,1	5,7	3,0	9,7	9,3	6,5	5,7	3,7	2,1	0,1	-5,3

2012 Fuente: DNMI (Sección climatológica) *Metros sobre el nivel del mar

Noruega: Global Blue tiene sus propios representantes de reembolso en 56 lugares, que incluyen todos los aeropuertos con salidas internacionales, todos los buques de línea que enlazan Noruega con el extranjero y los principales puestos fronterizos (los funcionarios de Aduanas no reembolsan el IVA). Pregunte por el representante de Global Blue. Solamente las personas que residen fuera de Noruega tienen derecho al reembolso del IVA. Global Blue Norge AS www.global-blue.com

Discapacitados

Hay un creciente número de hoteles, chalets y campings adaptados para discapacitados. Ferrocarriles Nacionales de Noruega, NSB, dispone también de vagones para discapacitados y los nuevos barcos del Hurtigruten están muy bien equipados para personas en silla de ruedas. En los safaris de ballena en Andenes puede participar con silla de ruedas. Para más información consulte con la Asociación noruega de discapacitados, Norges Handikapforbund www.nhf.no

Embajadas y consulados

En España:

Real Embajada de Noruega

Tel.: +34 91 436 38 40

www.noruega.es

Real Consulado General de Noruega en Barcelona

Tel.: 93 218 49 83

En Noruega:

Embajada de España

Oscarsgt. 35

NO-0244 OSLO

Tel.: +47 22 92 66 90

Para información sobre trabajo, escuelas, visados y leyes de inmigración de Noruega, consulte con la Real Embajada de Noruega en España.

www.noruega.es

EL SOL DE MEDIA NOCHE

	Latitud	de	a
Longyearbyen	78,1	20.4	22.8
Cabo Norte	71,2	14.5	29.7
Hammerfest	70,7	16.5	27.7
Tromsø	69,7	20.5	22.7
Lofoten	68,2	28.5	14.7
Bodø	67,3	04.6	08.7

hrs. de un año a otro)

Fuente: Almanakk for Norge 2012

HORAS CON LUZ DE DÍA EN EL SUR DE NORUEGA

(el 22 de junio)

Bergen de 4h 10m a 23h 12m

Oslo de 3h 54m a 22h 44m

Trondheim de 3h 02m a 23h 38m

(+3h 54m de crepúsculo adicional)

Fuente: Almanakk for Norge 2012

HURTIGRUTEN

EL MEJOR VIAJE POR MAR DEL MUNDO



HURTIGRUTEN

Los programas de Hurtigruten se adaptan para ofrecer lo mejor de la costa de Noruega en cada estación del año.

Para cualquiera que esté planeando el viaje de su vida a los fiordos o a cualquier parte de la costa de Noruega, un viaje con Hurtigruten será la opción ideal.

El viaje le acercará al paisaje, a la cultura y a las gentes de Noruega y podrá visitar puertos grandes y pequeños y darse cuenta del

importante papel que desempeña Hurtigruten en la vida cotidiana de estos pueblos. Desde un punto de vista puramente turístico, ofrecemos un servicio único. Navegando apaciblemente por estrechos canales y fiordos (muchos de ellos demasiado estrechos para los grandes cruceros),

sentirá la paz y la tranquilidad de la naturaleza que lo rodea. Y podrá acceder a un amplio programa de excursiones disponibles todos los días; solo dependerá de usted lo activo que quiera ser.

Mientras que barcos y puertos siguen inmutables durante todo el año, es el cambio de las estaciones y la increíble costa lo que hace volver a los viajeros una y otra vez, buscando experimentar desde el sol de medianoche en verano hasta la impresionante aurora boreal en invierno.

“Despertar Ártico”

En primavera (Temporada: 1 de abril al 31 de mayo) los días de van haciendo más largos. Yemas y brotes aparecen en las ramas desnudas, y el color va retornando al paisaje. En las latitudes más altas de las regiones árticas, el invierno se esfuerza por mantener su reinado. Al fin va cediendo, aunque la nieve se podrá ver fácilmente en cumbres y laderas. A pesar del largo invierno, la costa atlántica se mantiene todo el año prácticamente libre de hielos gracias a la Corriente del Golfo. Una atracción nueva de esta primavera es la entrada en el fiordo de Lyngen en Troms. Así los pasajeros tendrán la oportunidad de ver los

preciosos fiordos del norte de Noruega. Algunos aspectos destacados de esta temporada incluyen la reapertura del fiordo Geiranger, las grandes celebraciones del Día Nacional de Noruega (17 de mayo), las aves de Noruega y mucho, mucho más.

“El sol de medianoche”

Llegado el verano (Temporada: 1 de junio al 31 de agosto), la tierra del sol de medianoche hace honor a su nombre. La luz intensa y prolongada, que dura 24 horas al día por encima del Círculo Polar Ártico, hace de cada “noche” noruega una celebración para recordar. El brillante sol baña bahías, costas, fiordos y montañas de rojo fuego, rosa suave y amarillo dorado, complementándose con los profundos y delicados verdes de pinos y abetos. Disfrute de su tiempo libre al sol, tiene todo el tiempo del mundo, día y noche. El Trollfjord o el Glaciar Svartisen, el segundo más grande de Noruega, son especialmente atractivos en esta época del año.

“Oro de otoño”

(Temporada : 1 de septiembre al 30 de octubre) Con el verano languideciendo observe el sutil cambio en la costa de una bella estación a otra. A la largo de la costa el

aire límpido y fresco refuerza rojos, amarillos y naranjas que bañan las laderas de montañas, cumbres y bosques. Además, nuestros barcos se detendrán en el bello fiordo de Hjørundfjord, una de las obras maestras de la Madre Naturaleza esculpida en el paisaje en medio de los majestuosos Alpes de Sunmøre. El otoño es una época donde puede admirar cómo la belleza natural de este país va retrocediendo de nuevo a la hibernación virtual, preparándose para otro largo invierno.

“Tras las Auroras Boreales”

Una visita a Noruega en invierno (Temporada: 1 de noviembre al 31 de marzo) puede traerle intensas recompensas y recuerdos para toda la vida. El paisaje está cubierto de nieve blanca y pura y el aire es fresco y

vigorizante, mientras que el cielo nocturno se hace de rogar con la oportunidad de presenciar la espectacular aurora boreal. Los cruceros de Hurtigruten ofrecen las mejores condiciones para ver este increíble espectáculo, al alejarse de cualquier otra fuente de luz. Aunque en esta época del año hay mucho más que ver que la esquiva aurora boreal, incluyendo los increíbles matices de luz creados por un sol que está muy bajo en el horizonte. El abanico de excursiones incluye trineo con perros y safaris en motonieves. Cualquiera que sea la actividad, el espectacular paisaje invernal florece por doquier.

Para más información sobre Hurtigruten y cualquiera de sus viajes por favor visite www.hurtigruten Spain.com o llámé al 934.152.719





HURTIGRUTEN

© Trym Ivar Bergsmo

Descubriendo la noruega auténtica
**CON PARADA EN 34
PUERTOS DURANTE
TODO EL AÑO**



Únase a la experiencia de navegar la costa de Noruega a bordo del Expreso del Litoral, que opera desde 1983. A bordo disfrutará de las mejores vistas, y podrá apreciar los grandes atractivos que ofrecen las distintas estaciones del año. Desde la calidez del Sol de Medianoche, en verano; a la mágica luz de la Aurora Boreal, en invierno. Tendrá la oportunidad de conocer el verdadero y jovial estilo de vida noruego. Disfrute de la cocina local, de la tranquilidad y de la compañía de otros aventureros como usted. Participe en las diferentes e interesantes excursiones, por ejemplo: un paseo en trineo tirado por perros, un safari en motos de nieve o una visita al Cabo Norte, entre muchas otras. El recorrido completo dura 12 días, también hay rutas más cortas. Le invitamos a realizar "El viaje más bello del mundo". Para planificar su viaje, escanee el código QR o visite la página web www.hurtigrutenspain.com o consulte a su agente de viajes.

Hurtigruten – El primer Expreso del Litoral desde 1893.



HURTIGRUTEN

viajes 

Viajes EV (Eurovacances)

Tel.: (093) 4152 300

info@hurtigrutenspain.com

www.hurtigrutenspain.com

NORUEGA

- destinos apasionantes

CABO NORTE. PANORAMICA © TRYM IVAR BERGSMO

Norte de Noruega

Si quiere disfrutar del Norte de Noruega tiene que acudir a la naturaleza. Se oferta un amplio abanico de actividades, desde excursiones para ver la aurora boreal con trineos tirados por perros, safaris en motonieves o excursiones con raquetas en invierno, hasta avistamiento de ballenas, senderismo bajo el sol de medianoche o remar en kayak por el litoral en verano. Tanto si desea unas vacaciones activas como si prefiere la tranquilidad y desconectar junto a la naturaleza y el ambiente local, el Norte de Noruega ofrece posibilidades para todos los gustos.



GEIRANGER © SVEINUNG MYRILD / WWW.VISITNORWAY.COM

La Noruega de los Fiordos

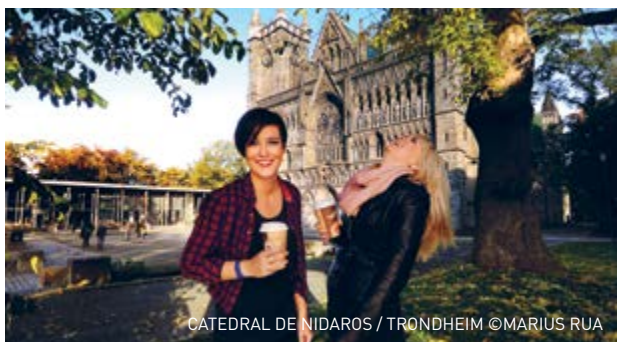
La Noruega de los Fiordos, famosa por sus fiordos y montañas fácilmente accesibles, le ofrece actividades como senderismo, excursiones por glaciares, pesca y ciclismo. No deje de hacer un crucero por los fiordos, que le permitirá acercarse a impresionantes laderas rocosas y cascadas a lo largo de sus 26.592 kilómetros de costa. En muchos sitios también puede alquilar un barco o un kayak para disfrutar de los fiordos a su aire.



SENDERISMO EN LAS MONTAÑAS NORUEGAS
© TERJE RAKKE / NORDIC LIFE / WWW.VISITNORWAY.COM

Este de Noruega

los parques nacionales de Jotunheimen y Rondane son lugares populares para hacer senderismo y deportes extremos. Existen senderos señalizados, alrededor de 20 picos con más de 2.000 metros de altura y una extensa variedad de cabañas para alojarse. Aquí podrá participar en un safari de buyesalmizcleros o alces, rafting en ríos o paseos guiados en Oslo, capital de Noruega. Rallarvegen, la carretera de los peones -wvcamineros, cruza los paisajes montañosos entre este y oeste, y es la ruta ciclista más popular. En invierno, podrá elegir entre muchos lugares para esquiar.



CATEDRAL DE NIDAROS / TRONDHEIM ©MARIUS RUA

Noruega Central

Alójese en la costa en una típica cabaña de pescadores y pase sus vacaciones pescando en el mar o salmón en uno de sus muchos ríos. Descubra Røros, una ciudad enteramente construida con casas de madera y una de las pocas ciudades mineras del mundo declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Trondheim goza de una variaday bien cuidada red de senderosen los bosques de "Bymarka" justo en las afueras de la ciudad.

LA NORUEGA DE LOS FIORDOS



Los fiordos noruegos son famosos como uno de los destinos más bellos del mundo. En algunas zonas de la costa, el mar serpentea avanzando y adentrándose kilómetros y kilómetros entre impresionantes montañas.

Ni una vista incita al aburrimiento, cada curva de la carretera eleva el espíritu a nuevas esferas: El dramatismo y la belleza de la Noruega de los Fiordos son tan impresionantes como legendarios. Los fiordos se extienden hasta 200 km por el interior, rodeados de montañas. En las estrechas repisas de estas montañas todavía quedan en pie

pequeñas granjas, recordando la dura lucha por la supervivencia de quienes las habitaron hasta hace solo unas décadas.

La Noruega de los Fiordos está bien provista de túneles y de carreteras audaces. Muchos trayectos espectaculares se han adaptado como carreteras turísticas nacionales, y las



GEIRANGER © SVEINUNG MYRILD / WWW.VISITNORWAY.COM

ciudades principales son famosas por su larga historia. La ciudad hanseática de Bergen es más conocida por sus muelles, Bryggen y por el funicular Fløyen. Stavanger es una metrópoli moderna y llena de cultura, mientras que las ciudades costeras de Kristiansund y Ålesund son famosas por el bacalao y el arenque, además de que Ålesund es conocida por su arquitectura modernista.

Molde es famosa por su festival internacional de jazz.

www.fjordnorway.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



BRYGGEN, BERGEN © BERGEN TOURIST BOARD / ROBIN STRAND

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 re

taurantes de pescado y termine la noche con un concierto o una obra de teatro en alguno de los múltiples escenarios de la ciudad.



Con Bergen Card, "la Tarjeta de Bergen" en el bolsillo puede viajar gratis en Bergen, ya sea con autobús o con tranvía.

Además tendrá acceso gratis o con descuentos en museos, atracciones, determinadas ofertas culturales y panorámicas, restaurantes y aparcamientos. La tarjeta se vende en la Oficina de Turismo en Fisketorget (el mercado del pescado).

QUÉ PASA EN BERGEN, LA CIUDAD DE LA CULTURA

26/04 “Fjordkraft Bergen City Marathon”

El maratón Fjordkraft se organiza por la tercera vez en Bergen. Habrá por seguro ambiente popular en las calles de Bergen. La carrera ofrece las distancias Maratón, media maratón y carrera de relevos (10 etapas) así que la carrera Thon Run.

21/05-04/06 Festival Internacional de Música y Danza de Bergen

El mayor festival de música y teatro de los países nórdicos, con más de 150 eventos de todos los géneros, y se cuenta con un amplio programa de actividades por toda la ciudad.

22/05-31/05 Jazz Nocturno/Nattjazz

NATTJAZZ es el festival de jazz más importante del Norte de Europa.

25/05 Excursión de las 4 y las 7 montañas

La excursión de las 7 montañas tendrá lugar por 59ª vez en 2013. Este evento se ha convertido en toda una atracción y una ruta de senderismo única. Durante la excursión, podrá descubrir la belleza de las montañas de Bergen, con unas magníficas vistas de la ciudad.

04/06-30/09 Conciertos al mediodía en Troidhaugen – todos los días

Una introducción a la música de Edvard Grieg.

11/06-14/06 Fiestas de Bergen – festival de música

Un festival de música para todos, con un perfil musical que abarca muchos géneros y expresiones artísticas.

24/07-27/07 “The Tall Ships Races 2014” Bergen

Bergen albergará la Regata de veleros de mástiles altos. Cerca de 100 de los más grandes veleros del mundo entrarán en el puerto de la ciudad con abordo más de 3000 marineros y más de 30 nacionalidades. Gratis animación, mercados, celebración de nuestra Constitución y más de 500 000 visitantes en cuatro días – esto será el evento más grande de la región en 2014.

12/09-14/09 Fiesta Gastronómica de Bergen - Campesinos en la ciudad

Fiesta Gastronómica de Bergen, Bergen Matfestival, es el festival de gastronomía local más grande de Noruega. El objetivo es acercar al productor y al consumidor, resultando así un mercado fantástico, con una enorme variedad de productores y productos noruegos.

Lea más sobre lo que pasa durante todo el año en la Ciudad Cultural de Bergen, en www.visitBergen.com/events

INFORMACIÓN

Transporte:

Bergen – fácil de llegar a ella, sin importar cómo quiera venir.

✈ El aeropuerto de Bergen, Flesland, goza de buenas conexiones tanto nacionales como internacionales. Vuele directamente a Bergen con SAS y Norwegian, flysas.com y norwegian.com

🚢 Ferry desde Dinamarca hasta Bergen con Fjord Line.

Bergen es el puerto de vuelta para la mundialmente famosa Hurtigruten, la Ruta Costera.

🚆 El ferrocarril de Bergen, entre Oslo y Bergen, está clasificado como uno de los viajes turísticos en tren más importantes del mundo.

🚌 Varias salidas diarias de/hasta la región de los fiordos, así como Oslo.

🚗 A unas 7 horas de Oslo



Algunas distancias importantes:

Oslo – 515 KM

Stavanger – 210 KM

Ålesund – 385 KM

Contacte con nosotros: Oficina de Turismo de Bergen

Información turística

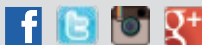
Strandkaaien 3

Tel.: +47 55 55 20 00

info@visitBergen.com

www.visitBergen.com

Siga visitBergen en



Portal de
los Fiordos
Noruegos



• • • • •



Descubra Noruega -

¡fácilmente!

Reserve viaje, hotel y actividades
en una sola operación.

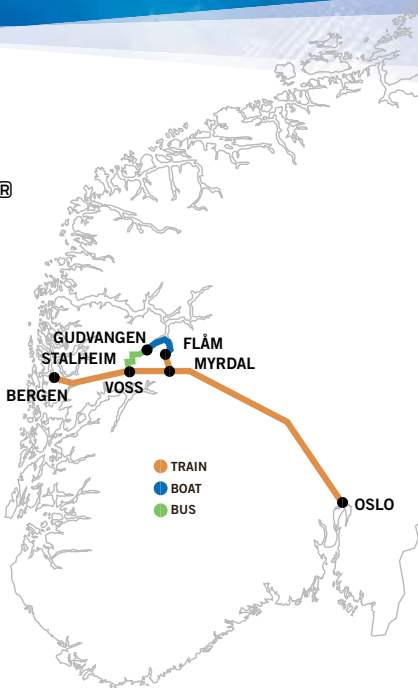
NEOLAB • PAAL AUDESTAD / WWW.FJORDTOURS.NO

Norway in a nutshell®

- ¡El circuito más popular
de Noruega!

En este circuito podrá visitar entre
otros lugares el espectacular
ferrocarril de Flåm, el estrecho fiordo
Nærøfjord y la abrupta pendiente
de la carretera Stalheimskleiva (de
mayo a septiembre). Si se aloja en
Flåm, debe probar una excursión por
el fiordo, remar en kayak o un paseo
por el fiordo Nærøfjord.

- ▶ Circuitos desde NOK **2 370**
- ▶ Viaje sencillo desde NOK **1 550**
- ▶ Pernoctación desde NOK **350**



PARA RESERVAS
Y MÁS INFORMACIÓN:

www.fjordtours.com



FJORDTOURS.COM



LA ROCA TROLLTUNGA EN ODDA
CON EL GLACIAR FOLGEFONNA EN
EL FONDO © STIG TRONVOLD



RUTA GLACIAR
© FOLGEFONNI -
BREFORARLAG.NO



KAYAK EN
EIDJ ORD
© FLATEARTH.NO

HARDANGERFJORD

– un paraíso para grandes y pequeños

Un interesante destino para toda Europa desde el siglo XIX. La región de Hardanger está cerca de Bergen y es famosa por ser una de las zonas más bellas de Noruega. Tiene una naturaleza impresionante con fantásticas posibilidades para senderismo y excursiones. Ofrece estupendos hoteles tradicionales, cabañas, albergues y campings. Disfrute de días activos o de relajación en el fiordo de Hardanger. www.hardangerfjord.com



Disfrute de la auténtica panorámica de Bergen



FLOIBANEN

www.floibanen.no

A man and a woman are sitting on a large, grey rock formation. The woman is wearing a bright green jacket and the man is wearing a blue shirt. They are both looking out over a deep blue fjord with steep, rocky cliffs. The sky is clear and blue.

REGIÓN DE STAVANGER

Todo a su alcance

STAVANGER / PREIKESTOLEN © TERJE RAKKE / NORDIC LIFE

Naturaleza bella, cultura pintoresca y grandes experiencias gastronómicas. ¡Le damos la bienvenida a una región donde es fácil entusiasmarse!

La región de Stavanger puede ofrecerle muchas experiencias naturales inolvidables.

Y todo está a su alcance, desde descubrir montañas majestuosas, preciosos fiordos o playas blancas e interminables.

Una ruta en barco por famoso fiordo Lysefjord es obligatoria al visitar la región de Stavanger. Aquí podrá ver tanto el Púlpito, que se erige 604 metros sobre el fiordo Lysefjord, como el Kjerag, que se levanta imponente 1.000 metros sobre el fiordo.

Si desea unas vacaciones podrá practicar senderismo, ciclismo, kayak, surfing o kite en las playas.

La región rebosa también de buenas experiencias gastronómicas. Un buen clima y un ámbito profesional muy activo han hecho de Stavanger una de las regiones gastronómicas más importantes. Aquí podrá entrar en contacto directo con pequeños productores y grandes experiencias gastronómicas. También podrá visitar el festival gastronómico más grande de los países nórdicos, el Gladmat.

¡Bienvenidos a una región interesante y llena de experiencias!

The **Stavanger**
region



FJORD CITY

INFORMACIÓN

Transporte

Es fácil llegar a la región de Stavanger – ya sea se autobús, tren, barco o avión.

 Varias salidas diarias desde/hacia Oslo, Bergen y Kristiansand

 Dos salidas diarias desde/hacia Bergen y Haugesund

 Varias salidas diarias desde/hacia Kristiansand y Oslo

 Ferries desde Dinamarca hacia Kristiansand y Stavanger. Ferry para vehículos desde Hirtshals, Dinamarca.

 Aeropuerto Sola, Stavanger tiene buenas conexiones, por ejemplo: Berlín: 2 vuelos semanales
París: 3 vuelos semanales
Oslo – hasta 24 llegadas diarias



Frankfurt – 3 salidas/
llegadas diarias
Amsterdam – 5 salidas/
llegadas diarias
Londres – 5 salidas/
llegadas diarias
Copenhague – 6 salidas/
llegadas diarias
Estocolmo: 4 vuelos
semanales
Newcastle: 4 vuelos
semanales

Para más información
Region Stavanger BA
Tel.: +47 51 33 55 55
info@regionstavanger.com
www.regionstavanger.com

HAUGESUND Y HAUGALANDET

LANGFOSS © ESPEN MILLS

La region de Haugesund es rica en historia

– Especialmente de la época vikinga y del periodo cuando Noruega se unificó como reinado. También ofrecemos un amplio abanico de experiencias paisajísticas, desde nuestra escarpada costa a montañas, fiordos y cascadas. La región también destaca por albergar festivales y eventos culturales,

y es excelente para navegar y nadar, golf, deportes extremos, vida urbana y compras.



HOMELAND OF
THE VIKING KINGS
NORWAY'S BIRTHPLACE



© TOVE V. BRÅTHEN



© ØRJAN B. IVERSEN



SKUDENSHAVN © TERJE RAKKE

Recomendamos:

Avaldsnes

- El lugar donde nació Noruega

Skideneshavn

- Un puerto blanco en el Mar del Norte

De Isla en Isla

- A Utsira y Røvaer

Akrafjord & Langfoss

- Una de las más bellas cascadas del mundo

Haugesund

- Puerto y ciudad cultural



Destination Haugesund
& Haugalandet AS
Smedasundet 77

NO - 5525 Haugesund

Tel.: +47 52 01 08 30

post@visithaugesund.no

www.visithaugesund.no



© GEIR ØYVIND GISMERVIK



© ØRJAN B. IVERSEN

www.visithaugesund.no

A scenic view of a fjord with a train passing through a lush green landscape. The train is a double-decker passenger train, and the surrounding area is filled with dense green trees and a clear blue sky. The water of the fjord is visible on the left side of the image.

¡BIENVENIDOS A FLÅM!

BIENVENIDOS A FLÅM © VISIT FLÅM/MORTEN RAKKKE

Naturaleza salvaje y bella – la mejor razón del mundo para visitar Flåm. Disfrute de esta fuente inagotable de experiencias fascinantes e impresionantes

Los fiordos de la zona oeste de Noruega han sido elegidos por la revista The National Geographic Traveler Magazine como el mejor destino turístico del mundo para ver fiordos. Flåm se halla en lo más interno del fiordo más largo del mundo, Sognefjorden. El contraste entre los blancos picos nevados, las efervescentes cascadas y el floreciente paisaje ofrecen momentos tan mágicos que hacen que merezca la pena visitarlo.

Las mejores vacaciones muy cerca

Durante generaciones, Flåm se ha ido convirtiendo en una de las metrópolis del turismo de Noruega. De fácil acceso, ya venga con coche, barco, tren o autobús. Bergen está a tan solo 3 horas y Oslo a 5 horas y media.

El ferrocarril de Flåm

El ferrocarril de Flåm es un viaje en tren espectacular entre Flåm, junto al fiordo Aurlandsfjorden, y la estación de alta montaña Myrdal. El ferrocarril de Flåm está abierto todo el año y tiene correspondencia con la mayoría de los trenes que circulan por la línea entre Bergen y Oslo. El trayecto es de 20 km de largo y tiene un desnivel de 865 metros. El ferrocarril de Flåm ha sido catalogado por la revista The national (National) Geographic Traveler magazine como uno de los viajes en tren más bellos de Europa.

Parque Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO

El fiordo Nærøyfjorden es un conocido brazo del fiordo

Sognefjorden y se encuentra en la lista de patrimonios de la humanidad de la UNESCO. Este estrecho y bello fiordo está considerado como uno de los paisajes dramáticos y salvajes de Noruega. Durante todo el año se ofrecen cruceros con guía más por el fiordo entre Flåm y Gudvangen.

Hotel histórico

El hotel Fretheim es uno de los hoteles más especiales de la Noruega de los Fiordos. Se encuentra en el centro de Flåm, tiene 122 habitaciones y ofrece la mejor cocina local. El hotel Fretheim forma parte de la asociación

Hoteles y Restaurantes Históricos de Noruega.

Fábrica de zapatos de Aurland

Visite la fábrica de zapatos de Aurland, donde podrá ver trabajar a zapateros artesanos y comprar un par de zapatos fabricados aquí mismo.



© VISIT FLÅM/MORTEN RAKKE

INFORMACIÓN ÚTIL:

 el tren de Flåm se corresponde con la mayoría de trenes diurnos entre Bergen y Oslo

 varias salidas diarias entre Flåm y Gudvangen durante los meses de verano. Una salida diaria en invierno. Hay barcos expresos entre Flåm y Bergen entre mayo y septiembre.

 aeropuerto de Bergen Flesland, aeropuerto de Oslo Gardermoen y aeropuerto de Sogndal

 salidas diarias con los autobuses expresos a Voss,

Bergen, Sogndal, Lillehammer y Oslo

 Oslo-Flåm 350 km , 5h 30 min - Bergen-Flåm 165 km, 2h 30min - Voss-Flåm 65 km, 50 min - Hemsedal-Flåm 115 km, 1h 45min - Geilo-Flåm 115 km 1h 45 min - Stavanger-Flåm 350 km, 7 h.

Contacto:

www.visitflam.com

post@visitflam.com

+47 57 63 14 00





ÅLESUND & SUNNMØRE

ÅLESUND © TERJE RAKKE/NORDIC LIFE



GEIRANGERFJORD

GEIRANGERFJORD © TERJE RAKKE/NORDIC LIFE

El mundialmente conocido paisaje de los fiordos y la particular ciudad de estilo modernista – ¡una combinación casi imbatible de naturaleza y cultura!

Geirangerfjord

Geirangerfjord es tan único que ha sido incluido en la lista de patrimonios de la humanidad de la UNESCO y ha atraído a visitantes desde el siglo XIX. Quédese maravillado con la cascada “Las siete hermanas” y su caída al fiordo, rodeada por las muchas granjas que se sostienen en los lados escarpados de la montaña.

La ciudad de estilo modernista

Ålesund ha sido elegida la ciudad más bonita de

Noruega. Levante la vista mientras pasea por la ciudad de estilo modernista y descubrirá una gran cantidad de torres y bonita ornamentación en las fachadas de las casas. Dé un paseo subiendo los 418 escalones de la montaña Aksla en el centro de la ciudad y recibirá como premio una vista panorámica sobre la costa, el fiordo y la montaña.

En plena naturaleza

Descubra la bulliciosa vida de los pájaros en la isla

Runde y déjese fascinar por el pintoresco faro Alnes. Navegue hacia el interior del poderoso Hjørundfjord, o échese a andar recorra las montañas Tafjord, los Alpes de Sunnmøre y la zona de Geirangerfjord. En invierno, los entusiastas del esquí encuentran aquí su lugar favorito, ¿tal vez en la montaña Stranda, valorada como la mejor estación de Noruega para los esquiadores

sobre nieve en polvo? Renueve las energías sobre la bicicleta o con un paseo en kayak y pruebe suerte en estas aguas repletas de peces. Deje salir su adrenalina haciendo rafting y safari en el océano, o conozca la carretera turística nacional Geiranger – Trollstigen, la carretera de los troll, ¡probablemente el tramo de carretera más impactante de Noruega!

INFORMACIÓN

Transporte

 Con coche desde Oslo
Ålesund 547 km

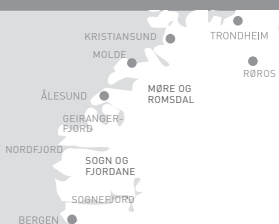
Geiranger 435 km

 Hurtigruten, el expreso costero 2 escalas diarias en Torvik y Ålesund, y en Geiranger durante el periodo abril-agosto – Hjørundfjord: septiembre-octubre.

 A Åndalsnes con conexión de autobuses en Geiranger y Ålesund y por lo demás, fuera de la región.

 Ekspressbuss, autobús Ekspress. Varias llegadas diarias desde Oslo, Bergen y Trondheim.

 El aeropuerto de Ålesund, Vigra, ofrece buenas conexiones domésticas y rutas directas desde Riga, Amsterdam, Copenhague, Londres, Gdansk, Alicante



y Las Palmas. Aeropuertos de Sandane y Ørsta/ Aeropuerto de Volda a/ desde Oslo Gardermoen.

Destino Ålesund & Sunnmøre

Tel. +47 70 15 76 00

www.visitalesund.com



Destination Geirangerfjord

Tel. +47 70 26 30 99

www.visitgeirangerfjord.com





MOLDE & ROMSDAL KRISTIANSUND & NORDMØRE

CARRETERA DEL ATLANTICO © ØIVIND LEHREN

Descubra el viaje en coche más bello del mundo, la Carretera del Océano Atlántico y la Escalera del Troll.

Nuestras carreteras turísticas nacionales, la Carretera del Océano Atlántico y la Escalera del Troll

Entre Molde y Kristiansund se encuentra la Carretera del Océano Atlántico y la Escalera del Troll, que discurren serpenteando de islote en islote sobre puentes al borde del mar abierto. La Carretera del Océano Atlántico ha sido elegida como el viaje en coche más bello del mundo por el diario The Guardian. Aquí tiene garantizada o desde un barco. La carretera turística más visitada de Noruega, la Escalera del Troll, revira desde el fondo del valle Isterdalen hasta subir al Stigrøra (858 m de altura). Se cruza la cascada Stigfossen con un impresionante puente de piedra natural, y también es posible subir la Escalera del Troll a pie por la antigua senda de ganado, Kløvstien.

Las ciudades costeras Molde y Kristiansund

La ciudad del bacalao y de la ópera, Kristiansund se encuentra bellamente emplazada al borde del océano, sobre cuatro islas conectadas por varios puentes. Pruebe un viaje con el barco Sundbåten, el medio de transporte colectivo en funcionamiento más antiguo del mundo. Molde es conocida como la ciudad del jazz, de las rosas y de las panorámicas. Haga la excursión al punto panorámico Varden (407 m de altitud) y admire el mágico panorama de Molde, con sus 222 cumbres.

Un circuito lleno de experiencias

Empiece la excursión en barco desde Kristiansund hasta la pequeña isla de Grip, siguiendo hacia la Carretera del Océano Atlántico y visite la iglesia medieval de madera

de Kvernes. Pruebe a ir en kayak, o en una ruta en bicicleta, aprenda sobre la historia de los barcos vikingos en la aldea pesquera de Håholmen y de la 2ª guerra mundial en el fuerte Ergan Kystfort en Bud. Haga un circuito en autobús desde Molde a Geiranger, y tome el expreso costero, Hurtigruten, pasando por Ålesund, de vuelta por la tarde. Camine por espectaculares rutas de senderismo, como la Ruta del Fiordo, en Kristiansund y la de la montaña Romsdalseggen en



Åndalsnes, o vaya en coche por la carretera del lago Aursjø, que quizás sea todavía más dura que la Escalera del Troll... Tómese su tiempo - ¡descubra más!

INFORMACIÓN

Transporte

 Con coche desde Oslo Molde 500 km

Kristiansund 570 km

 Hurtigruten, el expreso del litoral
2 escalas diarias Molde y Kristiansund.

El expreso costero
De/a Trondheim a Kristiansund con barco rápido.

 A Åndalsnes y Oppdal con conexión de autobuses a Molde og Kristiansund.

Autobús expreso

 Timekspressen entre Kristiansund-Molde-Ålesund-Ørsta.

 El aeropuerto de Kristiansund Kvernberget y el de Molde, Årø, con rutas

nacionales diarias desde/ hasta Oslo, Bergen, Trondheim.

Destino Molde & Romsdal

Tel. +47 71 20 10 00

www.visitmolde.com



Destino Kristiansund & Nordmøre

Tel. +47 71 58 54 54

www.visitkristiansund.com





El ferrocarril de Rauma

- El más bello viaje en tren

Dombås - Åndalsnes

Un viaje en el ferrocarril de Rauma es una oportunidad única para descubrir unas de la áreas naturales más espectaculares de Noruega.

Una vez en el tren, sólo ha de sentarse cómodamente a mirar y observar a través de las grandes ventanas del tren, el viaje que atraviesa un paisaje lleno de contrastes, agreste y majestuoso.

Desde Junio hasta finales de Agosto el tren dispone de un sistema de guía electrónica que proporciona información sobre los puntos de interés a lo largo de la ruta. En atracciones famosas, La pared de los Troll, Trollveggen, y el Puente del pollo, Kyllingbru, el tren se detendrá para hacer fotos.

La web www.nsb.no/travel_inspiration contiene información turística presentando las rutas y la extraordinaria experiencia del viaje.

Para más información y reservas, visite nsb.no/raumarailway, llame al +47 815 00 888 o contacte con un especialista de Escandinavia.

Los viajes en tren
más espectaculares
de Europa



ESTE DE NORUEGA

SENDERISMO EN LAS MONTAÑAS NORUEGAS
© TERJE RAKKE / NORDIC LIFE / WWW.VISITNORWAY.COM

Déle la espalda a las luces de la ciudad y ponga rumbo a una aventura por una de las últimas tierras vírgenes del mundo, donde lobos, osos y los enormes bueyes almizcleros todavía se mueven libremente. Aquí es donde reinaban los trolls de las leyendas, y donde todavía reinan para quienes creen en ellos.

EL Este de Noruega es famoso por mesetas y montañas en sus parques nacionales, iglesias medievales de madera y por sus acogedoras ciudades pequeñas. El paisaje está tan alto que casi puede tocar el cielo azul con las yemas de sus dedos.

Aquí encontrará los picos más altos del norte de Europa, con nieve durante todo el año. Estar en la cima del Besseggen con sus vistas de 360° es algo que no le dejará impasible. Abrirá su mente.

La montaña es tan agreste como usted quiera, aunque

también invita a dar paseos apacibles por extensas llanuras, donde miles de kilómetros de senderos señalizados le esperan y hacen las sierras fácilmente accesibles.



HEMSEDAL Y LA SIERRA DE GOLSFJELLET

-El paraíso montañoso en el corazón de Hallingdal, a medio camino entre Oslo y Bergen

GOLSFJELLET © CATHRINE DOKKEN-KREATIV STREK

¿Tiempo libre activo o relajado? ¿Exigentes subidas a las cimas o excursiones para toda la familia? ¿Pedalear por caminos y senderos en la montaña o bajar a toda velocidad por las pistas de descenso de esquí en el Parque ciclista de Hemsedal? ¿Acariciar a los animales en una granja o, tal vez, pasar una semana a lomos de un caballo? ¿Engañar a la gran trucha con mosca o dejar a los niños regocijarse cuando la trucha muerde el anzuelo? ¿Darse un baño en los frescos lagos de la montaña o ir con los niños a un parque acuático? Tanto Hemsedal como la sierra de Gol le ofrecen muchas posibilidades para disfrutar del tiempo libre como le apetezca.

¿La mejor zona de Noruega para el ciclismo de montaña y todo terreno?

Con más de 600 km de circuitos señalizados y de

diferentes niveles de dificultad, por buenos caminos de montaña y emocionantes senderos, todo está preparado para que toda la familia pueda encontrar su

recorrido favorito. Además, los amantes de las rutas de montaña pueden disfrutar con kilómetros y kilómetros de buenos y accesibles senderos de montaña, aptos tanto para principiantes como expertos. El parque de descensos de la estación de esquí de Hemsedal le ofrece pistas trepidantes y exigentes a los ciclistas amantes de la velocidad. Las oficinas de turismo, los lugares de alojamiento y las tiendas de deportes ofrecen un folleto y un mapa propios para ciclistas sobre Hemsedal, la sierra de Gol y Valdres.

Hemsila– el río de ensueño para los amantes de la pesca con mosca

Hemsila es conocido como uno de los mejores ríos de trucha de Escandinavia, especialmente apto para la pesca con mosca. Aguas cristalinas, una bien cuidada población de trucha y un entorno único a lo largo del río hacen de la pesca una experiencia inolvidable. Fuera de las zonas de pesca con mosca y en la montaña, también, se puede pescar con otro tipo de equipos. Hay varios lagos y ríos de fácil acceso y aptos tanto para grandes como pequeños pescadores.

Excursiones a la montaña para toda la familia

Tanto si quiere ascender a los picos más altos al sur de Jotunheimen como si quiere dar un paseo y disfrutar de las vistas – encontrará senderos bien señalizados y adaptados para que pueda ir y volver sin perderse. Picos conocidos como Skogshorn, Harahorn, Høgeloft (1920 msnm), Hydnekeften, Storefjelltoppen y Nystølvar den son tan solo alguna de las posibilidades que tiene en Hemsedal y la sierra de Gol.

Los 20 picos de Hemsedal

Senderos señalizados a 20 fantásticos picos en la zona de Hemsedal, clasificados según el nivel de dificultad, desde un paseo de una hora hasta una excursión de un día entero hasta 1.900 metros de altitud. Cada pico tiene su propio código pin y a los niños les encanta coleccionarlos. Esta es la actividad más popular en Hemsedal, con más de 25.000 visitantes cada año.

Los 11 picos – sierra de Gol

Los 11 picos es un programa de excursiones adaptado para toda la familia. Podrá encontrar un mapa gratuito con la tarjeta de inscripción, entre otros, en los hoteles,

tiendas de deporte y en las cajas que encontrará en cada pico. Si se registra en cinco o más picos participará en un sorteo de bonitos premios.

¡Conozca a los animales en la montaña!

¡Lleve a los niños a visitar una granja! En Hemsedal se halla la granja Ulsåkstølen, donde podrá acariciar a los animales, participar en los trabajos en el establo y hacer pan y, sobre todo, regálese un auténtico plato de granja. En la sierra de Gol podrá conocer al tractor Gråtufs, dar de comer a los animales en la granja de los niños Barnas Bondegård o participar en excursiones a caballo de diferente duración. Además podrá ver a los animales en la granja de ciervos de Hemsedal y a los perros de Hemsedal Huskies.

Actividades náuticas y acuáticas

Con sus muchos lagos, tanto pequeños como grandes, esta zona es un paraíso para los que disfruten con la canoa y el kayak. Puede alquilar un barco de remo, barco a motor, una canoa o un kayak en varios sitios de la zona. Si le apetece un baño puede elegir entre darse un chapuzón en uno de los frescos lagos o en una pequeña catarata- o disfrutar en los toboganes de un parque acuático. También hay muchos sitios para bañarse, tanto adaptados como naturales, además de piscinas, interiores y exteriores, en muchos de los hoteles y camping.

Alojamiento, restaurantes y compras

Puede elegir entre alojarse y comer como un marqués en



EN BICICLETA EN HEMSEDAL ©
PIA BRITTON



HEMSEDAL © NILS ERIK
BJØRHOLT

un hotel de lujo o disfrutar en un camping. Las ofertas de alojamiento y de restaurantes son múltiples, de manera que podrá elegir según sus deseos y necesidades. Lo mismo ocurre con las posibilidades para ir de compras, hallará varios centros comerciales y tiendas especializadas tanto en Hemsedal como en el centro de Gol.

El verano no será completo sin una excursión por la montaña...

Podríamos escribir todo un libro sobre lo bien que se está en la montaña de Hallingdal, pero es mejor que lo vea con sus propios ojos – para luego escribir su propio libro...

¡Bienvenido a Hemsedal y a la sierra de Gol!

INFORMACIÓN

Ubicación:

Sur de Noruega, Región Hallingdal, a medio camino entre Oslo y Bergen.

Cómo llegar:

🚗 desde Oslo 222 km

Desde Bergen 276 km

✈️ aeropuerto de Oslo, aeropuerto de Bergen, aeropuerto de Fagernes

🚌 varias salidas diarias desde Oslo y Bergen

🚆 3 horas desde Oslo y 4 horas desde Bergen

🚢 Color Line, Stena Line, Fjord Line, DFDS

Alojamiento:

www.hemsedal.com

www.golsfjellet.com

Información de contacto:

Oficina de turismo de Hemsedal

Tel.: +47 32 05 50 30

info@hemsedal.com

www.hemsedal.com



Gol Reisemål

Tel.: +47 3202 9700

post@golsfjellet.com

post@fjellferie.no

www.golsfjellet.com



Experiencias históricas en Trøndelag

- Cinco experiencias históricas en Trondheim: el Museo de Arte Folclórico Sverresborg tiene más de 80 edificios históricos, el Museo de la Música Ringve con, entre otras cosas, una colección de 2000 instrumentos musicales de todo el mundo. Munkholmen, la isla justo a las afueras del centro de Trondheim, ha sido utilizada, a lo largo del tiempo, como cárcel, patíbulo y monasterio. La catedral Nidarosdomen es la iglesia medieval más grande de Escandinavia y un popular lugar de peregrinación para peregrinos de toda Europa. El palacio del Arzobispo, Erkebispegården, se trata del edificio secular más antiguo de Escandinavia y uno de los mejor conservados de su época en Europa. Entre otras cosas, las Joyas de la Corona Noruega están expuestas en el sótano.
- Museo del litoral «Kystmuseet Norveg» en Rørvik: en el museo del litoral Kystmuseet Norveg, es el hito más espectacular de la costa noruega. En este museo, la pesca de Vikna es el punto de partida de la exposición "El país con el gran océano afuera", que muestra la cultura de la costa que se desarrolló como resultado de la pesca.
- Paseos por la ciudad minera y descubriendo la gastronomía local de Røros: paseando por Røros conocerá la historia de la mina que fue la base de la fundación del pueblo. Aquí verá antiguas casas de madera protegidas, interesantes patios con tiendas de diseño, artesanía y cafeterías, así como la tan particular iglesia Bergstaden Ziir.
- Caminar por la ruta de peregrinaje desde Kongsvold hasta Trondheim puede ser un viaje espiritual y una experiencia en la naturaleza bellísima y diferente.
www.pilegrimsleden.no

CENTRO DE NORUEGA



CATEDRAL DE NIDAROS, TRONDHEIM © MARIUS RUA

Ésta es la verdadera Escandinavia, donde braman los ríos y saltan los salmones. El corazón del Centro de Noruega late en Trondheim, esta belleza juvenil e histórica a orillas del fiordo de Trondheim, mientras que en las calles de Røros encontrará viva la historia de siglos pasados.

¿Quizás sea justo ese equilibrio entre el norte y el sur de Noruega lo que hace tan interesante y variada esta región para los turistas? Las majestuosas montañas en el sur y el este, los grandes y fértiles campos que rodean el fiordo de Trondheim, los robustos archipiélagos fuera de la costa, y los extensos bosques, hacen de Trøndelag una Noruega en miniatura. Trondheim también exhibe grandes hitos en su historia milenaria como primera capital de Noruega y destino de peregrinación, y también como el principal centro cultural y de investigación del

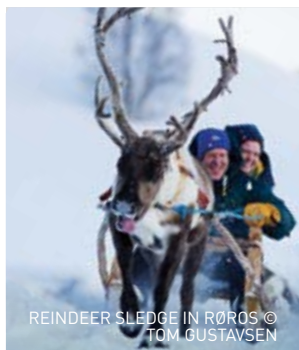
país. Los jóvenes dominan la vida de la ciudad en el centro histórico de Trondheim, mientras que en Røros, el tiempo -en sentido positivo - se ha quedado parado. La UNESCO ha reconocido este monumento vivo a la historia de la minería como Patrimonio de la humanidad.



TRØNDELAG

- EN EL CORAZÓN DE LA HISTORIA NORUEGA

TRØNDELAG HISTORICAL NORWAY



REINDEER SLEDGE IN RØROS ©
TOM GUSTAVSEN

Trondheim

La tercera ciudad más grande de Noruega con 180.000 habitantes es un punto de partida ideal para visitar la región de Trøndelag. Trondheim es una activa ciudad cultural, que ofrece un gran número de conciertos y festivales. El río Nidelven serpentea por el centro, pasando por la majestuosa catedral de Nidaros, el antiguo y encantador barrio Bakklandet y los coloridos y largos muelles del puerto. www.visittrondheim.no

Vikingos y peregrinos en la histórica región de Trøndelag

En Trøndelag han tenido lugar muchos de los acontecimientos más importantes de la historia noruega. Stiklestad es



Trøndelag – también llamada la Noruega Central, Midt Norge – ofrece fascinantes experiencias históricas, actividades para grandes y pequeños, una gastronomía basada en productos locales y además festivales.

"THE GOLDEN ROUTE" EN INDERØY © STEINAR JOHANSEN

conocida como la cuna de Noruega y la impresionante catedral Nidarosdomen en Trondheim (construida entre 1070 y 1300) es un santuario nacional. Ambas reflejan la herencia de Olaf el Santo, personaje central en la cristianización de Noruega. En Stiklestad puede conocer la historia sobre esa batalla que, en el año 1030, acabó con la muerte del rey vikingo Olaf Haraldsson.

Zonas como "El rodeo dorado" en la isla Inderøya, en el fiordo de Trondheim, brindan un conocimiento fascinante sobre la cultura, la artesanía, la bella naturaleza y exquisitos sabores.

www.visitinnherred.com

Røros, Patrimonio de la Humanidad, y bueyes almizcleros

Røros es un pueblo de montaña único con sus más de 100 casas de madera declaradas bien cultural protegido. Esta encantadora población emergió a partir de la extracción de cobre que se iniciara a mediados del siglo XVII, y hoy se halla en la lista de los lugares declarados Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO. En sus muchos patios característicos encontrará galerías, cafeterías y tiendas de artesanía. Un gran número de productores locales de alimentos procuran que no falten en los restaurantes y tiendas del pueblo sabores exquisitos y galardonados. Røros también es conocida por su enfoque

en el turismo sostenible.

www.roros.no

El senderismo en Trøndelag es una actividad de ocio muy popular. Los nueve parques nacionales son todos excelentes para ello. Participe también en el safari de Oppdal para ver la única manada de bueyes almizcleros en Europa, que se encuentra en la montaña Dovrefjellet.

La costa y la cultura del litoral

La costa de Trøndelag, con las islas Hitra y Frøya al sur, la península Fosenhalvøya y la costa de Namdal al norte, es internacionalmente conocida por ofrecer una fantástica pesca en alta mar. Participe en safaris para ver águilas y focas, palee en kayak, visite las islas o practique buceo para coger vieiras. Varias aldeas pesqueras, entre otras Sør-Gjæslingan en Rørvik, transmiten la cultura del litoral de una forma muy viva.

INFORMACIÓN TURÍSTICA

Ubicación:

Trøndelag se encuentra en el centro de Noruega y limita con la Noruega de los Fiordos y la región del Norte de Noruega. Las principales carreteras hacia esta región son la E6 y la E39.

- Oslo – Røros 380 km
- Oslo – Trondheim 550 km
- Oslo – Rørvik 770 km

Transporte:

Buenas conexiones por tren y autobús con el norte, sur y este del país. El aeropuerto de Trondheim, Værnes, tiene conexiones diarias con otros aeropuertos noruegos. Entre otros destinos, también hay

vuelos directos a/desde Amsterdam, Copenhague, Estocolmo, Berlín, Londres, Riga, Tallin, Gdansk, Cracovia y Reikiavik. Røros, Namsos y Rørvik también tienen pequeños aeropuertos. El crucero Hurtigruten hace escala en Trondheim dos veces cada día en sus recorridos hacia el norte y el sur. El ferry rápido Kystekspresen conecta Trondheim con Fosen, Hitra/Frøya y Kristiansund.

Trøndelag Reiseliv AS

Nordre Gate 11
N – 7011 Trondheim
Tel.: +47 74 84 24 40
touristinfo@trondelag.com
www.trondelag.com



RØROS, PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

- experiencias que dejan huella

© TERJE RAKKE

El pueblo de montaña Røros es una de las poblaciones de casas de madera más antiguas de Europa y uno de los pocos pueblos mineros en el mundo incluido en la lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Sienta el pulso único entre el pueblo minero y la región que lo rodea, con interesantes comercios y una gran tradición de cafeterías, o bien déjese llevar por alguno de nuestros muchos eventos culturales. Rodeado por una naturaleza fácilmente accesible, este destino es también un punto de partida perfecto para hacer senderismo, bicicleta y excursiones en canoa, por no mencionar las inolvidables experiencias invernales.

En invierno, la región de Røros, con sus árboles cargados de nieve y sus blancas calles, parece sacada de un christmas. Alquílese un trineo que se impulsa con el pie y salga de excursión por el centro de Røros, sienta la nieve en la

cara mientras disfruta de un momento de tranquilidad en un trineo de perros. Descubra la cultura sami y conduzca con renos, o acurrúquese bajo las pieles en un carro de caballos y forme parte de un cuento de invierno acompañado por el sonido de los cascabeles.

También nos sentimos orgullosos de poder desearle la bienvenida a una de las zonas más destacadas de Noruega por su oferta turística local y sostenible.



DATOS

- 50 minutos en avión desde el aeropuerto internacional de Oslo
- 2 horas en coche desde Trondheim

Reservas

+47 72 41 00 00

www.roros.no



EL PUENTE VIEJO DE LA CIUDAD © CH - VISITNORWAY.COM

Ubicación: Trondheim se encuentra en el centro de Noruega, es la capital de la región de Trøndelag y la tercera ciudad más poblada de Noruega, con sus 180.000 habitantes. Según cuentan las sagas, la ciudad fue fundada por Olav Tryggvason en el año 997 y fue capital de Noruega entre los años 1030 y 1217 (como segunda capital en la historia del país). La ciudad conmemoró los mil años de su fundación en 1997.



TRONDHEIM: DIVERSIÓN EN EL CAMPO EN PLENA CIUDAD

En Trondheim, la capital histórica de Noruega, todo está a su alcance y casi todo se halla a tiro de piedra. Eso implica que no necesita planear el día, sino hacer lo que vaya surgiendo.

Puede ir a una cafetería, a andar por el campo y todavía le sobraría algo de tiempo para ir de compras o, tal vez, visitar impulsivamente una pequeña galería. Puede pescar salmón en pleno centro de la ciudad, ir en bicicleta o en kayak a través de la misma, pasear a lo largo de idílicos senderos junto al río, encontrar a gente amable, descubrir el teatro de Trondheim y regalarse un menú de 5 platos con unos sabores que no olvidará.

Aquí puede hacer todo lo que le apetezca. Despertarse en la ciudad que no requiere planificación alguna, donde solo tiene que levantarse y ver qué pasa. Una ciudad en la que se puede soñar despierto y cargarse de energía positiva.

Trondheim es una ciudad con mucha actividad cultural y es especialmente conocida por el alto nivel internacional en música de cámara y de jazz. Tenemos museos y atracciones para todos los gustos y el campo está tan solo a un trayecto en tranvía. Para más información:

www.visittrondheim.no

**¡Bienvenido a la ciudad con
más encanto de Noruega!**

Visit Trondheim

Nordregt. 11

Tel.: +47 7380 7660



EL NORTE DE NORUEGA



El norte de Noruega es para muchos como una promesa de luz sin fin en verano y de auroras boreales en movimiento en invierno oscuro. De aquí, atraen su naturaleza virgen y las ganas de vivir y el contagioso sentido del humor de sus habitantes. En verano, la noche es solo una versión atenuada del día. La luz del sol de medianoche da al paisaje una dimensión mágica y romántica.

La región está llena de superlativos, es única y algo misteriosa: en ninguna parte del mundo está el Polo Norte más cerca del continente que en Nordkapp. Las zonas

fronterizas con Suecia, Finlandia y Rusia siguen siendo paraíso natural y virgen; mientras que no encontrará en toda Europa una unión tan emocionante



CABO NORTE. PANORAMICA © TRYM IVAR BERGSMO

entre mar y montaña como en los archipiélagos de Lofoten y Vesterålen, y en los Alpes de Lyngen. Sus habitantes disfrutan su libertad y sus vidas al ritmo de la naturaleza. Los sami, el pueblo indígena de Noruega, han vivido en armonía con la naturaleza y han mantenido su cultura desde su llegada a las zonas árticas de Noruega, hace más de 11.000 años. Si viene en verano a Tromsø, la ciudad más grande de la región, podrá admirar una ciudad donde calles y plazas

bullen de actividad, casi como en el Mediterráneo.





EL NORTE DE NORUEGA

El Norte de Noruega puede prometer días veraniegos que nunca terminan y una aurora boreal que baila en la profundidad de un invierno azul oscuro. Hasta aquí nos traen la naturaleza virgen, las montañas, los fiordos y las mesetas; un panorama precioso para los espectadores o un parque de juegos para los activos. Cabo Norte es el punto más septentrional y, para muchos, la meta del viaje hacia el norte. Se puede combinar con un viaje en el crucero Hurtigruten, que atracar en muchos puertos a lo largo de la costa. Cada puerto y cada pueblo cuentan una historia sobre la pesca y la herencia cultural, vidas pasadas y la nueva modernidad. A pesar de las distancias es fácil moverse. Las ciudades y los pueblos están comunicados por avión, autobús y ferries, lo que provoca una actividad pululante desde la costa hasta las mesetas.





SOMMARØY EN TROMS © C.H. - VISITNORWAY.COM

En el momento en que cruza el círculo polar entra en el reino del sol de medianoche. La luz da energía adicional para vivir nuevas experiencias. Tal vez se le olvide acostarse y le entren ganas de jugar al golf en plena noche. Sienta el viento fresco en la cara al cruzar de una isla a otra en kayak. O en un safari para avistar ballenas mientras las aves rapaces planean sobre su cabeza. Adentrándose en el paisaje y subiendo montañas puede hacer senderismo durante horas por senderos milenarios en un entorno impresionante.

Esto contrasta enormemente con la oscuridad del invierno, con sus horas azules y la aurora boreal bailando en el cielo. Bello, mítico y majestuoso. El Norte de Noruega es el mejor lugar para observar este fenómeno.

Hablar del Norte de Noruega es también hablar de cultura

gastronómica. En la costa encontrará restaurantes donde saborear el pescado recién capturado. Cuanto más al norte esté más pescado de agua dulce y carne de venado encontrará en la carta. ¡Que aproveche! ¡Y bienvenido al Norte de Noruega!

Helgeland y Salten

En Helgeland, el punto más al sur del Norte de Noruega, hay más de mil islas que le ofrecen nuevas aventuras. Ir de isla a isla con bicicleta es una manera magnífica para visitar el archipiélago. En un kayak entre los 6.500 islotes y escollos se sentirá parte de un paisaje único, que también es el reino de los eideres. Si se dirige a tierra firme, verá las montañas Torghatten y las siete hermanas erguirse hacia el cielo. Aquí encontrará también el segundo glaciar más grande de Noruega, Svartisen.

En Salten, entre abruptos picos y el archipiélago, se le



presenta Bodø con sus restaurantes de alta cocina en el muelle y artistas en la mesa de al lado. Bodø está muy bien comunicado por lo que es un punto de partida perfecto para investigar el resto de la región. El remolino de agua Saltstraumen es el maelstrom más fuerte del mundo donde el agua fluye a una velocidad superior a 20 nudos por segundo. Más al norte, en el reino de Hamsun, puede participar en un safari de pigargos europeos entre fiordos y montañas, y conocer mejor la vida y obra del Premio Nobel de Literatura Knut Hamsun en el centro cultural Hamsunsenteret.

Lofoten og y Ofoten

Lofoten es un archipiélago que se extiende muy al oeste en el Mar de Noruega. Aquí el bacalao ha sido el medio de subsistencia durante varios siglos. Si se aloja en una rorbu, cabaña de pescadores típica de la zona, sentirá la atmósfera de los pescadores

de antaño combinada con el confort moderno. Pasear entre galerías de arte y museos, saborear las delicias locales en los restaurantes y participar en una salida en kayak o hacer surf en la impetuosa naturaleza del norte de Noruega.

En el ártico paisaje de Vesterålen, ribeteado por playas blanquísimas, se encontrará con una fascinante vida animal tanto en la superficie como en la profundidad del mar. El cachalote es la ballena más común en esta zona y cuando su enorme cola se levante sobre el mar junto al barco será sin duda una experiencia inolvidable.

Cuando el crucero Hurtigruten llega a Vesterålen se interna en el espectacular fiordo Trollfjorden. El fiordo mide tan solo 70 metros en su parte más estrecha y con sus dramáticos acantilados hace



AURORA BOREAL SOBRE EL FIORDO EIRSFJORD EN © BJØRN JØRGENSEN / VN

honor a su nombre, el fiordo de los trols (trolls).

El ferrocarril Ofotbanen, desde Narvik hasta la frontera sueca, atraviesa un impactante paisaje de fiordos y montañas. En 1940, una de las primeras grandes batallas de la Segunda Guerra Mundial se libró por el control de esta línea férrea; el Museo conmemorativo de la guerra le narra los dramáticos hechos. Puede volver caminando por Rallarveien, el camino de los peones, que hace ya más de un siglo abrieron en la naturaleza virgen para construir el ferrocarril. Las pistas de esquí en las montañas de Narvik tienen un desnivel de 1.000 metros, con afiladas cimas en el horizonte en lo alto y al fondo, el centro de Narvik. Su campo de golf es igual de bello. Los petroglifos hallados en el centro de Narvik tienen 6.000 años de antigüedad.

Troms y Tromsø

En la zona alrededor de Harstad puede conocer la historia de la región desde el tiempo de los vikingos, pasando por la Edad Media y hasta la Segunda Guerra Mundial. Harstad es una ciudad bulliciosa con buenos restaurantes y una vida cultural y artística tan frondosa como las verdes laderas de sus montañas. Con ferry y bicicleta llegará fácilmente a las islas que rodean Harstad, entre ellas Senja, la segunda isla más grande de Noruega. Si conduce por la Carretera Turística Nacional recorrerá 90 km de un fiordo al otro a través de una naturaleza muy variada. De vuelta a tierra firme, los enormes páramos hacia las montañas fronterizas ofrecen unas condiciones idóneas para pasear, cazar y pescar. Saque sus ganas de vivir aventuras y explore la naturaleza ya sea a pie, en bicicleta, esquiando ladera abajo o a toda

velocidad por la meseta en un trineo de perros. Usted elige.

Los alpes de Lyng, un sitio muy popular para los amantes de todo el mundo del esquí fuera de pista, llevan el camino hacia Tromsø, que desde el siglo XIX ha sido llamada la París del Norte. El verano se celebra con la maratón del sol de medianoche, y por medio de diferentes festivales, artistas nacionales e internacionales le ponen color musical a las noches claras. Durante el tiempo de oscuridad se vive Tromsø como la capital ártica, con muchas y diferentes auroras boreales.

Finnmark y Cabo Norte

Por la larga carretera hasta el final de Europa puede contemplar verdes mesetas y pequeños pueblos pesqueros. ¡Cuidado con los renos que cruzan la carretera! La meseta de Finnmark es Sápmi, la tierra de los sami. Aquí podrá conocer la cultura, tradiciones y la lengua de este pueblo indígena del norte.

A 71º norte se eleva la plataforma de Cabo Norte a 300 metros sobre el mar, con el horizonte hasta donde abarca la vista. Aproveche su estancia en la zona para participar en una excursión de pesca de cangrejo rojo gigante o en una excursión para avistar pájaros – ¡No se arrepentirá! Si está buscando la suerte del pescador, estas pequeñas aldeas de pescadores son un sueño para los pescadores de mar de todo el mundo.

En invierno hay una probabilidad muy alta de ver auroras boreales, que atraen a la mayor parte de los visitantes. Además podrá pasar una noche de ensueño sobre cálidas pieles de reno en el hotel de hielo, ir a toda velocidad por las mesetas sobre una moto de nieve o participar en una excursión sobre raquetas y encontrar huellas de animales en la nieve.



El punto más oriental de Noruega se encuentra en Vardø. La ciudad se encuentra en el mismo meridiano que Estambul. Los alrededores a ambos lados del fiordo Varangerfjorden es una de las mejores zonas del mundo para el avistamiento de pájaros. En Kirkenes, última parada del crucero Hurtigruten y de la carretera E6, el cangrejo rojo gigante ruso es tan habitual en los platos como escuchar el ruso, y desde aquí puede hacer senderismo hasta la mismísima frontera con Rusia. También es una región popular para la caza y la pesca.

Svalbard

Svalbard ofrece un clima plenamente ártico a tan solo 1.000 kilómetros del Polo

Norte. ¡Si llega usted hasta aquí seguro que acabará cautivado! Desde Longyearbyen puede inscribirse para realizar excursiones de mayor o menor duración. El oso polar puede encontrárselo en cualquier parte y se desaconseja salir sin armas de la zona habitada. La naturaleza aquí puede llegar a ser muy dura y despiadada, al mismo tiempo que es vulnerable con sus fósiles y la fauna. Sin embargo, Longyearbyen hace alarde de una animada vida nocturna, tiendas, museos y restaurantes de alta cocina con interesantes bodegas. Vivirá experiencias que solo se pueden vivir aquí. Una mezcla de frío, lujo, lo impresionante y lo despiadado.



INFORMACIÓN

Datos generales:

- Extensión: 112.946 km², 34% de Noruega, casi igual de grande que Países Bajos, Bélgica y Suiza juntos
- Regiones: Finnmark (48.637 km²), Troms (25.848 km²) con el archipiélago Svalbard (...km²) y Nordland (38.327 km²)
- Punto más septentrional: Cabo Norte, 71 °10 '21 "(igual que la costa norte de Alaska)
- La mayor parte del norte de Noruega se encuentra al norte del Círculo Polar
- Bodø disfruta del sol de medianoche desde el 3 de junio hasta el 7 de julio
- En Cabo Norte, el sol de medianoche dura desde el 11 de mayo hasta el 31 de julio
- El Norte de Noruega se halla en medio del cinturón donde se producen las auroras boreales del planeta, donde la probabilidad de ver la aurora boreal es mayor.

Número de habitantes:

- Número de habitantes: Aprox. 470.000 (74.000 en Finnmark, 159.000 en Troms y 240.000 en Nordland)
- Ciudades: Tromsø (66.000), Bodø (46.000), Mo i Rana (25.000), Harstad (23.000), Alta (18.500)
- Lenguas: Noruego. Sami es la lengua oficial en 6 municipios. Además está el Kven, lengua oficial en un municipio.

Información turística:

Aeropuertos desde el sur hasta el norte (hora de vuelo desde Oslo entre paréntesis):

- Bodø (1 h. 25 min.)
- Harstad / Narvik (1 h. 35 min.)
- Bardufoss (1 h. 35 min.)
- Tromsø (1 h. 40 min.)
- Alta (1 h. 55 min.)
- Kirkenes (2 h. 5 min.)

Tren, Trondheim - Mo i Rana - Bodø.

Conexiones con tren desde Narvik hasta Suecia.

El crucero Hurtigruten desde Bergen hasta Kirkenes con 25 puertos de escala en el Norte de Noruega.





CONOZCA NORUEGA

© NANCY BUNDT / INNOVATION NORWAY

La vida en noruega

Noruega es un país moderno y orgulloso de su historia, en cuyos pueblos siguen vivas las viejas tradiciones. Las diferencias entre la vida en Oslo, la capital, en la ciudad hanseática de Bergen o en un pueblo costero del norte hace que parezcan mundos distintos. Se pueden visitar todos en pocos días y conocer así más a fondo Noruega y a los noruegos. La historia, la cultura, el estilo de vida, el diseño y la gastronomía salpimientan la vida cotidiana y complementan la experiencia de la naturaleza en todo el país. Cargue las pilas a un

ritmo relajado y con gente agradable. Si puede, no se pierda la celebración del 17 de mayo, Día Nacional de Noruega. Es una experiencia emocionante y llena de colorido, un magnífico exponente de alegría y cohesión social. Los noruegos, ataviados con el típico bunad, desfilan por las calles agitando sus banderas. El entusiasmo de la gente de Noruega por vivir en la naturaleza y en paz con ella es todo un fenómeno. Pero tenga cuidado, porque es muy fácil dejarse llevar.



La sencillez del buen gusto: diseño y arquitectura

El mundo no había visto nada semejante hasta entonces: ¡La nueva Ópera de Oslo! El edificio surge del fiordo como un inmenso glaciar, al que se puede ascender desde todos sus lados. El más reciente icono cultural de Oslo sorprende tanto a los arquitectos como a los viajeros y es la máxima expresión de que Noruega abraza también las últimas tendencias. Esto mismo se aplica a las rutas turísticas nacionales. Las pintorescas y bien acondicionadas carreteras serpentean por

las atracciones naturales, llevando a los viajeros hasta excepcionales puntos panorámicos, donde pueden hacer un alto en el camino. Interesantes obras de arte y arquitectura completan la experiencia del viaje turístico y proporcionan una vivencia única.

Alimentos: el fresco sabor de Noruega

La magnífica e intacta naturaleza proporciona una base perfecta para la cría natural del ganado y los noruegos saben cómo aprovechar estos recursos. Deléitese con el bacalao recién pescado de Lofoten, la



© TERJE RAKKE / NORDIC LIFE
AS / FJORD NORWAY

tierna carne de reno y zarzamoras árticas de Laponia noruega, el salmón de los Fiordos y las succulentas y dulces cerezas de Hardanger. Todos estos alimentos guardan el fresco y genuino sabor de Noruega. La gastronomía florece como jamás lo había hecho. En Noruega se cultivan las orgullosas tradiciones locales y el ramo de la restauración ha tenido un desarrollo casi revolucionario en los últimos años. La cocina noruega ha adquirido gradualmente fama internacional. La clave de su éxito es que se basa en productos que requieren agua pura y aire impoluto: los peces, los crustáceos y la carne de caza, la fruta, las setas y un sinfín de excelentes y deliciosos lácteos. Incluso especialidades típicamente noruegas como la charcutería salada y seca o ahumada, las papillas de

cuajada y los gofres con queso de cabra marrón son todo un placer para el paladar.

¡Disfrute el sabor de Noruega!

Un mundo de colores y tonos musicales

Los accesibles fiordos y montañas no son únicamente atractivos destinos turísticos, sino también fuente de inspiración natural para obras de música, arte y teatro. Henrik Ibsen, Knut Hamsun y Edvard Munch han entusiasmado al mundo con sus representaciones de los hombres y los paisajes de este alargado país, y ¿quién no imagina vívidamente sus montañas al escuchar la música de Edvard Grieg? La vida cultural noruega bulle de actividad también en nuestros días y muchos nuevos talentos han hecho carrera internacional. Déjese inspirar asistiendo a uno de los numerosos festivales de música, o contemple arte noruego e internacional en museos y galerías artísticas de reconocido prestigio. Entre las mejores experiencias culturales que Noruega pueda brindar se encuentran las representaciones teatrales y musicales en escenarios al aire libre en los que, por supuesto, ¡la hermosa naturaleza sirve de telón de fondo!

Historia: tras las huellas de los vikingos

Las muestras del establecimiento humano en Noruega datan de 9000 AC, pero Noruega no se unió formando un reino hasta 900 DC. A pesar de que Noruega durante largos periodos de su historia estuvo bajo las coronas de Dinamarca y Suecia, el país consiguió su propia constitución en 1814, convirtiéndose en reino independiente en 1905. Los vikingos construyeron drakkars, barcos grandes con los que irrumpieron en Europa como comerciantes y guerreros, saqueando sus costas. Los viajes de exploración y comercio de los vikingos comenzaron en el siglo IX y abarcaron desde Groenlandia en el oeste, hasta el Mar Caspio en el este. En Avaldsnes, Haugesund, se encuentran

los principales vestigios de la primera corte real vikinga y esta época ha sido documentada de un modo muy inspirador.

La historia ha dejado muchas huellas, hoy día vinculadas a las principales atracciones turísticas del país. Ejemplo de las mismas son los petroglifos de Alta, que datan de hace 6.000 años, actualmente incluidos en la lista de la UNESCO sobre el Patrimonio de la Humanidad. Otro ejemplo lo constituyen las existentes 28 iglesias medievales de madera, fundamentalmente del siglo XII. Son únicas en todo el mundo. La historia de la Iglesia de Noruega y de la coronación de los monarcas noruegos se escribió en Nidarosdomen, la catedral de Trondheim, que es el edificio religioso más grande de Europa septentrional.



BAILE FOLKLORICO EN EL MUSEO FOLKLORICO
© THERESA SØREIDE/NORSK FOLKEMUSEUM - VISITNORWAY.COM

LAS ESTACIONES

A large black tent is pitched on a vast, flat, snow-covered landscape under a twilight sky. The tent's entrance is illuminated from within, showing two people sitting inside. To the right of the tent, two more people are sitting on the snow, looking towards the tent. The overall scene is serene and cold.

© CH / INNOVATION NORWAY

Noruega es uno de los pocos países en el mundo con cuatro estaciones totalmente distintas. A pesar de su ubicación tan al norte Noruega tiene varios meses de verano con una agradable temperatura y un sol que nunca se pone. En otoño, la naturaleza parece una despensa y se viste con sus mejores colores. En invierno una abundante nieve hace de Noruega uno de los mejores destinos para la práctica del esquí. En abril llega la primavera, la naturaleza se despierta de nuevo a la vida y los noruegos salen a ocupar parques y calles.

Primavera

Cuando el invierno da paso a la primavera, a los noruegos les sucede algo. ¡A ponerse los zapatos de vestir y tener el traje típico regional listo para el 17 de mayo!, día nacional del país que más se celebra en todo el mundo.

¿Ha visto usted una bandada de gansos volando en “v” por el cielo primaveral? ¿Ha sentido usted el perfume de la flor del manzano en

Hardanger? Es primavera. Y todo es tan hermoso que nos incita a guardar silencio.

Verano

El verano noruego levanta olas espumosas en el sur y sopla con el viento del norte dentro de los fiordos del oeste de Noruega, famosos en el mundo entero. En el norte, el sol de medianoche no duerme y deja pastar a los rebaños de renos con la luz



del día en plena noche. Ni qué decir tiene que esto les influye a los habitantes de la región, y también a quienes la visitan. Por ello, Noruega es el lugar perfecto para realizar actividades al aire libre; un país ideal para ir a pescar, o montar en bicicleta. Y para pasar las mejores vacaciones de verano del mundo.

Otoño

Un aire penetrante y claro enfría el paisaje de tonos amarillos y rojos. Es otoño en Noruega. El país está hecho a la medida para salir al bosque a recoger doradas cantarelas y moras árticas – aún más doradas – junto a un lago de montaña secreto, todo ello bajo un sol de oro fino que pende en el cielo a poca altura de los tejados. Ahora es cuando se consiguen los peces más grandes. Ahora es cuando el asado de reno sabe mejor, degustado en una

casa de campo noruega y con vino tinto en la mesa.

Invierno

Noruega nació con los esquís puestos. Pero el país se presta también para dar caminatas por hermosos y duros senderos invernales entre viejas casas de madera, deseando llegar a casa y encontrar encendida la estufa de leña. Todos los años por Semana Santa, el país suele ofrecer unas condiciones fabulosas para esquiar, nieve fina con textura polvo y naranjas como premio al alcanzar la cima más alta. Haga “ángeles” en la nieve, conduzca un trineo tirado por perros, pruebe la pesca en hielo o escuche viejas leyendas de los Sami sentado frente a la fogata de un lavvo (tienda sami) en la meseta de Laponia Noruega. A Noruega le sienta estupendamente el invierno.

ALGUNAS CARRETERAS NUNCA DEBERÍAN TERMINARSE

TROLLSTIGEN, LA CARRETERA TURÍSTICA NACIONAL GEIRANGER-
TROLLSTIGEN © JARLE WÆHLER / STATENS VEGVESEN

Todavía hay carreteras que no solo pretenden llevarle lo más rápidamente posible a su destino. ¡Menos mal!

Las Carreteras Turísticas Nacionales son 18 tramos que cruzan lo más bello y variado de la naturaleza noruega. Arquitectura espectacular en una naturaleza impresionante, es la característica de las carreteras turísticas nacionales.

Nosotros, desde Carreteras del Estado, le ofrecemos áreas de descanso,

miradores e instalaciones de servicios con formas y expresiones audaces, adaptando el entorno para brindarle una experiencia única.

Cada una de las Carreteras Turísticas Nacionales tiene su mezcla especial de carretera, naturaleza y ambiente propio. Nuestra ambición es crear

experiencias sorprendentes e interesantes para quienes nos visitan. A lo largo de fiordos, montañas, cascadas y costas, construimos paradas y áreas de descanso de todo tipo, desde muebles simples y robustos, hasta senderos, escaleras, aparcamientos, miradores y arte. Todo ello en un juego fascinante entre naturaleza y arquitectura.

¡Le damos la bienvenida a una experiencia óptima en las Carreteras Turísticas Nacionales!

www.turistveg.no



Nasjonale turistveger
National Tourist Routes in Norway

LUZ DE INVIERNO EN EL NORTE DE NORUEGA

MOSKENES © CHRISTIAN BOTHNER, WWW.NORDNORGE.COM

La parte más septentrional de Noruega se encuentra al norte del círculo polar y en zonas árticas. A diferencia de otros lugares del mundo en la misma latitud, toda esa parte del país está habitada gracias a la corriente del Golfo. A la mayoría de los visitantes les sorprende que no haga tanto frío como habían pensado.

En invierno se va el sol y no vuelve a asomar por el horizonte en muchas semanas. El periodo de oscuridad también lo llaman allí el tiempo de los colores, ya que hay unas horas de luz que dan paso, conforme anochece, al más bello espectáculo de color, con increíbles matices azules. A

finales del periodo de oscuridad, el crepúsculo es a menudo rosa.

En esta época del año también se puede apreciar otro fenómeno. Su nombre en latín es Aurora Borealis, que significa "el amanecer del norte". Los mejores ejemplos muestran una

aurora boreal de diferentes colores que baila, serpentea y gira a gran velocidad por el cielo. Se han pronosticado buenos años para la observación de auroras boreales en los próximos años, por lo que tiene muchas probabilidades de encontrarla en el norte de Noruega. La zona más meridional de esta región tiene inviernos suaves y sin hielo en la costa. Aquí podrá descender esquiendo mientras admira las vistas al horizonte del océano. Tiene la posibilidad de hacer actividades como pesca en mar abierto, buceo y surf durante todo el año. Puede viajar a los páramos y los fiordos en el norte para experimentar la nieve sin medida, las excursiones con raquetas de nieve, conducir trineos de perros, la cultura sami... O dormir sobre pieles de reno en un hotel

construido con hielo y nieve. Alta, Kirkenes y Tromsø le brindan un amplio abanico de actividades con salidas fijas. Todavía más al norte, Svalbard llamar su atención con salvajes montañas y glaciares; tan lejos y sin embargo, tan accesible con vuelos directos a Longyearbyen – una minimetrópolis en la cima del mundo.

Lo mejor del invierno en el Norte de Noruega es quizás entrar en casa después de unas horas activas en el aire fresco y claro del invierno – sentarse a comer un plato humeante, preparado con productos locales, charlar con los de la mesa de al lado sobre el tiempo o las actividades del día siguiente y simplemente sentir lo bien que se está en el Norte de Noruega.



ESTAMOS ALLÁ DONDE VAYA

RICA HOTEL BERGEN © STURE NEPSTAD

Rica Hotels tiene unos 80 hoteles en Noruega y Suecia. Encontrará nuestros hoteles por toda Noruega, desde Farsund y Kristiansand en el sur hasta la ártica Svalbard en el norte.

Fiordos, montañas, bosques o ciudades – Rica Hotels están representados por toda Noruega y siempre encontrará alguno cerca de donde vaya. Deseamos que como cliente nuestro note que alojarse en uno de nuestros hoteles supone una pequeña gran diferencia. ¿Quizás sea por lo de comenzar el día con «el mejor desayuno de Noruega» o poder elegir el tipo de almohada que mejor le convenga?

Todo incluido

En Rica Hotels siempre tendrá incluido en el precio un

desayuno bueno, sano y sustancioso. ¿Sabía que nuestro desayuno «God morgen» ha sido galardonado? El hotel Rica Nidelven se encuentra en pleno centro de Trondheim y ha ganado el premio Twinings Best Breakfast – «el mejor desayuno de Noruega» – durante siete años consecutivos. Todos nuestros hoteles ofrecen también wifi gratuita, tanto si está alojado en el hotel como si asiste a algún curso, reunión o conferencia.



DESAYUNO © TERJE BORUD



MENU DE ALMOHADAS
© TERJE BORUD

Elija la almohada perfecta

Le deseamos que como huésped duerma lo más confortablemente posible. Por ello, le ofrecemos un menú de almohadas, así podrá elegir libremente la que mejor le convenga a usted entre cinco diferentes tipos de almohadas. Blanda o dura, grande o pequeña, pluma o fibra sintética – suya es la elección. Rica Hotels se toma en serio el dormir y sabe lo importante que es descansar bien por la noche. En colaboración con uno de los más destacados expertos en sueño de Noruega le daremos buenas recomendaciones para dormir bien. Encontrará estas recomendaciones en la mesilla de noche.

Solo ventajas

Si se inscribe en Rica Points irá acumulando puntos por cada noche que se aloje con nosotros. Los puntos los podrá canjear por noches de alojamiento gratuito y, cuantas más noches, más ventajas obtendrá. La suscripción es, por supuesto, gratuita. Durante los meses de verano emprenderemos campañas con las que podrá ganar más puntos por noche de alojamiento – algo que le acercará más a la próxima noche de alojamiento gratuito

Nuestros mejores precios los encontrará siempre en nuestras propias páginas web – se lo garantizamos. Reserve su próxima estancia en **rica.no**

DUURZAAM REIZEN

Hemos hecho más fácil para usted tener en cuenta el medio ambiente durante sus vacaciones en Noruega. Le indicamos actividades y alojamientos con certificación medioambiental en Noruega.

Cada vez más empresas turísticas noruegas eligen obtener un certificado en uno de nuestros reconocidos programas medioambientales. A través el certificado han implementado estrictas directrices y rutinas que van más allá de los requisitos legales noruegos en áreas como gestión de residuos, consumo de energía, transporte, compra y consumo de productos químicos. El certificado ambiental es algo concreto y mensurable, y constituye la garantía de que la empresa está trabajando activamente para reducir su impacto ambiental.

Ahora puede encontrar fácilmente estas empresas y sus productos en Visitnorway. Están marcados con un logo tipo en forma de hierba como símbolo de Reis Grønt.



REIS
GRØNT

www.visitnorway.es

© YNGVE ASK/INNOVATION NORWAY

Lo mejor de Noruega
- itodo en un sitio!

En la premiada web
Visitnorway.es - el portal de
turismo más grande de
Noruega – podrá inspirarse y
recibir información sobre
toda Noruega y la oferta de
su sector turístico. Es fácil
explorar Noruega, buscar
productos y destinos,
además de reservar viajes y
alojamiento.



Visitnorway – app gratis para sus vacaciones en Noruega:

Reciba toda Noruega en su
bolsillo. Puede encontrar
alojamiento, eventos,
actividades y restauración allí
donde esté – o a donde vaya.
Descargue la app gratis para
iPhone aquí:

Disponible también para
Android.



Con Visitnorway. es en Facebook podrá:

- Hacer preguntas e inspirarse
- Compartir fotos, experiencias de viaje y consejos con otros seguidores de Noruega
- Participar en concursos
- Buscar videos, fotos y los mejores enlaces turísticos



Siga también Visitnorway_es en Twitter y reciba tweets sobre

- Lugares de interés y eventos
- Artículos y notas de prensa sobre turismo noruego
- Concursos
- Consejos e ideas para nuevos destinos en Noruega

Descubre
Noruega
de un modo diferente



Grupos pequeños & Grandes aventuras
www.tierraspolares.es



© PAAL AUDESTAD/WWW.FJORDTOURS.COM

– ¡El circuito más popular de Noruega!

En este circuito podrá visitar entre otros lugares el espectacular ferrocarril de Flåm, el estrecho fiordo Nærøfjord y la abrupta pendiente de la carretera Stalheimskleiva (de

mayo a septiembre). Si se aloja en Flåm, debe probar una excursión por el fiordo, remar en kayak o un paseo por el fiordo Nærøfjord.

www.fjordtours.com



FJORDTOURS.no



THE RAUMA RAILWAY © ROLF SØRENSEN

PRODUCCIÓN

Creación y maquetación:

Legind as, Copenhagen

Editado por:

Innovation Norway

Fotografía de portada:

© CH / www.visitnorway.com

Este catálogo es una publicación de Innovation Norway. Las informaciones se han recopilado durante el otoño de 2014.

Innovation Norway no se hace responsable de eventuales omisiones o errores que se hayan podido cometer en este catálogo, ni de sus consecuencias. Los precios pueden estar sujetos a modificaciones. Documento no contractual impreso en enero de 2013, en papel ecológico.

Siempre que realice actividades en la naturaleza, le sugerimos que preste la máxima atención a los consejos de los habitantes locales o vaya acompañado de un guía, y que respete las señales y los reglamentos.



Salmón Noruego

Mi mejor secreto



*De Noruega
a tu mesa*



Descubre más recetas en
salmonoruego.com