

# SOMMARIO

## Pianificare

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Il viaggio inizia da qui</b> ..... | 4  |
| <b>Cartina della Norvegia</b> .....   | 6  |
| <b>Le nostre scelte</b> .....         | 8  |
| <b>Regioni e città</b> .....          | 20 |
| <b>Itinerari</b> .....                | 22 |
| <b>Quando andare</b> .....            | 30 |
| <b>Prima della partenza</b> .....     | 32 |
| <b>In tavola</b> .....                | 34 |
| <b>Attività outdoor</b> .....         | 36 |

## La guida

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Oslo</b> .....                  | 42 |
| Sentrum.....                       | 48 |
| Bjørsvika.....                     | 56 |
| Aker Brygge<br>e Tjuvholmen.....   | 60 |
| Bygdøy.....                        | 64 |
| Frogner<br>e Oslo ovest.....       | 69 |
| Grünerløkka e Vulkan.....          | 74 |
| Grønland, Tøyen<br>e Oslo est..... | 79 |
| Fuori dal<br>centro di Oslo.....   | 83 |



**In bicicletta  
in Norvegia (p36)**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Norvegia meridionale</b> ..... | 89  |
| Fredrikstad.....                  | 92  |
| Rjukan.....                       | 94  |
| Dintorni di Rjukan.....           | 97  |
| Kristiansand.....                 | 104 |
| Dintorni<br>di Kristiansand.....  | 107 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>Norvegia centrale</b> .....                  | 113 |
| Lillehammer.....                                | 116 |
| Jotunheimen<br>Nasjonalpark.....                | 121 |
| Dintorni dello Jotunheimen<br>Nasjonalpark..... | 127 |
| Hardangervidda<br>Nasjonalpark.....             | 133 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>Bergen e i fiordi<br/>sud-occidentali</b> ..... | 136 |
| Bergen.....                                        | 142 |
| Dintorni di Bergen.....                            | 152 |
| Voss.....                                          | 154 |
| Hardangerfjord.....                                | 158 |
| Dintorni<br>dell'Hardangerfjord.....               | 163 |
| Haugesund.....                                     | 166 |
| Dintorni<br>di Haugesund.....                      | 168 |
| Stavanger.....                                     | 171 |
| Dintorni di Stavanger.....                         | 179 |



**Hardangervidda Nasjonalpark (p133)**

## Fiordi occidentali.....183

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Sognefjord.....            | 188 |
| Jostedalssnøen             |     |
| Nasjonalpark.....          | 195 |
| La costa dei fiordi.....   | 200 |
| Åndalsnes.....             | 203 |
| Dintorni di Åndalsnes..... | 206 |
| Geirangerfjord.....        | 208 |
| Ålesund.....               | 211 |
| Dintorni di Ålesund.....   | 214 |

## Trøndelag.....219

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Trondheim.....             | 222 |
| Dintorni di Trondheim..... | 231 |
| Røros.....                 | 234 |
| Namsos.....                | 238 |
| Dintorni di Namsos.....    | 241 |

## Nordland.....244

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Bodø.....                    | 248 |
| Isole Lofoten.....           | 251 |
| Vesterålen.....              | 257 |
| Saltfjellet-Svartisen        |     |
| Nasjonalpark.....            | 264 |
| Brønnøysund.....             | 269 |
| Dintorni di Brønnøysund..... | 271 |

## Estremo Nord.....275

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Tromsø.....             | 278 |
| Dintorni di Tromsø..... | 281 |
| Alta.....               | 287 |
| Dintorni di Alta.....   | 289 |
| Vadsø.....              | 294 |
| Dintorni di Vadsø.....  | 296 |

## Svalbard.....302

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Longyearbyen.....             | 306 |
| Dintorni di Longyearbyen..... | 311 |
| Ny-Ålesund.....               | 316 |



**Smørbrød con salmone  
affumicato (p35)**

IN ALTO A DESTRA: MARTIN RUEGGER/GETTY IMAGES ©; IN BASSO A SINISTRA: UNCLEDMITRO/GETTY IMAGES ©



**Aurora boreale, Tromsø (p278)**

### Da sapere

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>Arrivo.....</b>                                 | 320 |
| <b>Trasporti locali.....</b>                       | 321 |
| <b>Moneta.....</b>                                 | 322 |
| <b>Strutture ricettive.....</b>                    | 323 |
| <b>Viaggio in famiglia.....</b>                    | 324 |
| <b>Salute e sicurezza.....</b>                     | 325 |
| <b>Cibo, bevande<br/>e vita notturna.....</b>      | 326 |
| <b>Viaggio responsabile.....</b>                   | 328 |
| <b>Viaggiatori LGBTQ+.....</b>                     | 330 |
| <b>Viaggio accessibile.....</b>                    | 331 |
| <b>Camminare in sicurezza<br/>in Norvegia.....</b> | 332 |
| <b>In breve.....</b>                               | 333 |
| <b>Lingua.....</b>                                 | 334 |

### Storia e società

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>La storia della Norvegia<br/>in 15 luoghi.....</b> | 338 |
| <b>Conoscere i norvegesi.....</b>                     | 342 |
| <b>Folklore e festività.....</b>                      | 344 |
| <b>Noir norvegese.....</b>                            | 347 |
| <b>Pesce a volontà.....</b>                           | 349 |