

# SOMMARIO

## Pianificare

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Il viaggio inizia da qui ..... | 4  |
| Cartina dell'Olanda .....      | 6  |
| Le nostre scelte .....         | 8  |
| Regioni e città .....          | 20 |
| Itinerari .....                | 22 |
| Quando andare .....            | 30 |
| Prima della partenza .....     | 32 |
| In tavola .....                | 34 |
| Un paese in bici .....         | 38 |
| Attività outdoor .....         | 42 |
| Attività per aree .....        | 44 |

## La guida

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>Amsterdam</b> .....         | 48  |
| Centro medievale               |     |
| e quartiere a luci rosse ..... | 54  |
| Cintura occidentale            |     |
| dei canali, Jordaan            |     |
| e l'ovest .....                | 62  |
| Cintura meridionale            |     |
| dei canali .....               | 72  |
| Vondelpark e il sud .....      | 80  |
| De Pijp .....                  | 91  |
| Oost e la zona                 |     |
| a est dell'Amstel .....        | 96  |
| Nieuwmarkt, Plantage           |     |
| e isole orientali .....        | 100 |
| Amsterdam Noord .....          | 108 |
| <b>Haarlem</b>                 |     |
| <b>e North Holland</b> .....   | 113 |
| Haarlem .....                  | 116 |
| Dintorni di Haarlem .....      | 121 |
| Costa del Noord-Holland        |     |
| e Waterland .....              | 124 |
| Texel .....                    | 133 |



Herengracht (p66),  
Amsterdam

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>Utrecht</b> .....      | 136 |
| Utrecht Città .....       | 140 |
| Dintorni di Utrecht ..... | 146 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>Rotterdam</b><br><b>e Zuid-Holland</b> ..... | 151 |
| Rotterdam .....                                 | 156 |
| Dintorni di Rotterdam .....                     | 171 |
| Den Haag .....                                  | 175 |
| Dintorni di Den Haag .....                      | 185 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>Frisia (Fryslân)</b> ..... | 192 |
| Leeuwarden                    |     |
| (Ljouwert) .....              | 196 |
| Dintorni di                   |     |
| Leeuwarden .....              | 199 |
| Laghi Frisoni .....           | 204 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Olanda</b><br><b>nord-orientale</b> ..... | 209 |
| Groningen .....                              | 212 |
| Dintorni di Groningen .....                  | 216 |
| Drenthe .....                                | 219 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| <b>Olanda</b><br><b>centrale</b> ..... | 222 |
| Gelderland .....                       | 226 |
| Overijssel .....                       | 233 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>Olanda</b><br><b>sud-orientale</b> ..... | 239 |
| Den Bosch .....                             | 242 |
| Dintorni                                    |     |
| di Den Bosch .....                          | 246 |
| Maastricht .....                            | 251 |

## Da sapere

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Arrivo</b> .....               | 256 |
| <b>Trasporti locali</b> .....     | 257 |
| <b>Moneta</b> .....               | 258 |
| <b>Strutture ricettive</b> .....  | 259 |
| <b>Viaggio in famiglia</b> .....  | 260 |
| <b>Salute e sicurezza</b> .....   | 261 |
| <b>Cibo, bevande</b>              |     |
| <b>e vita notturna</b> .....      | 262 |
| <b>Viaggio responsabile</b> ..... | 264 |
| <b>Viaggiatori LGBTQ+</b> .....   | 266 |
| <b>Viaggio accessibile</b> .....  | 267 |
| <b>Shopping sostenibile</b> ..... | 268 |
| <b>In breve</b> .....             | 269 |

## Storia e società

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Storia dell'Olanda</b>           |     |
| <b>in 15 luoghi</b> .....           | 272 |
| <b>Conoscere gli olandesi</b> ..... | 276 |
| <b>Strappare terre</b>              |     |
| <b>alle acque</b> .....             | 278 |
| <b>Orgoglio arcobaleno</b> .....    | 282 |
| <b>Gedogen</b> .....                | 285 |



Giethoorn (p237),  
Olanda centrale