CAMMINATA IN LIBERTA'

Viaggio in Nord Europa: Norvegia



IN BREVE:
Adorate le camminate? Vi piacciono le passeggiate in montagna che vi offrono una vista spettacolare, le gite straordinarie nella natura? Allora questo viaggio è fatto per voi! In auto per raggiungere le aree da dove inoltrarsi nei percorsi naturali più suggestivi delle regioni dei fiordi, nel cuore della Norvegia.

IN ITINERARIO:
Bergen, Flam, Sogndal, Bøverdal, Geiranger, Ålesund,

DATE DI PARTENZA:
giornaliere
dal 15 giugno al 30 settembre 2019

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



Programma dettagliato di viaggio:

1° giorno: (in volo) Bergen
Arrivo a Bergen secondo il vostro itinerario. Bergen è la seconda città più grande della Norvegia e l'unica città nel mondo a essere circondata da 7 montagne e 7 fiordi. I siti turistici di Bergen includono il porto anseatico Bryggen, la funicolare di Fløien, Troldhaugen, il mercato di pesce e di fiori, l' acquario di Bergen e Gamle Bergen (museo all' aperto della città vecchia). Pernottamento previsto all' Augustin Hotel o similare.

2° giorno: Bergen (in auto) Flam (170 km)
Prima colazione in hotel. Partite da Bergen e guidate in direzione nord - ovest via Voss fino a Flåm. Flåm è un piccolo e bel villaggio situato sulle sponde dell' Aurlandsfjord. Pernottamento previsto al Flåmsbrygga Hotel o similare.

3° giorno: Flam £££
Prima colazione in hotel. Vi consigliamo diverse camminate intorno a Flåm:
• Camminata di Flåmsdalen (Valle di Flåm): prendete il treno da Flåm a Myrdal. Da Myrdal potrete scendere a Flåm via il " Rallarvegen " e scoprirete la valle verde di Flåm con le sue numerose cascate. (ca. 20 km / 6 ore a piedi).
• Camminata di Aurlandsdalen (Valle di Aurland): prendete il bus di Flåm fino a Østerbø (ca. 30 minuti). Il sentiero comincia direttamente accanto l' alloggio Østerbø Fjellstove. Seguirete il fiume scendendo la valle fino a Vassbygdi dove riprenderete il bus fino a Flåm. (ca. 20 km / 6 ore a piedi).
• Camminata di Prest: prendete la strada fino a Aurland e salite l' Aurlandsvegen (ca. 8 km). Passerete il punto di vista panoramico di " Stegastein ". Un parcheggio si trova a soli 500 m più avanti. Partenza della camminata da questo parcheggio. (ca. 4 - 5 ore a piedi).
Pernottamento presso il Flåmsbrygga Hotel o similare.

4° giorno: Flam (in auto) Sogndal (75 km)
Prima colazione in hotel. Mattinata a Flåm a disposizione per approfittare di varie attività offerte come la scoperta del fiordo in gommone o in kayak.
Nel pomeriggio partenza da Flåm in direzione di Lærdal passando o per una delle gallerie stradali più lunghe d' Europa (25 km) o per la stupenda strada di montagna " Aurlandsfjellet " che offre delle viste spettacolari sul fiordo e la montagna. Prima di arrivare a Lærdal, possibilità di fare una piccola deviazione per scoprire una delle più belle chiese in legno del paese, la chiesa di Borgund. Proseguimento verso Fodnes per attraversare (ca. 10 minuti) il fiordo a bordo di un traghetto fino a Mannheller (traghetto non incluso). Poi proseguire lungo la strada verso Sogndal. Pernottamento previsto al Hofslund Fjordhotel o similare.

5° giorno: Sogndal (in auto) Bøverdal (190 km)
Prima colazione in hotel. Partenza da Sogndal fino a Gaupne dove girate a sinistra sulla strada 604 fino a Jostedal. Possibilità di una visita al Jostedal Visitor Centre. Poi, 10 minuti più avanti, si trova il parcheggio, di fianco al lago, da dove inizierete una camminata con guida di ca. 2 ore sul ghiacciaio. Questa gita vi porterà attraverso delle bellissime formazioni di giacchio blu. Durante la camminata potrete ammirare la bellezza del paesaggio spettacolare della parte inferiore del ghiacciaio Nigard. Dopo l' escursione tornate a Gaupne e continuerete fino a Bøverdal. Questa strada nazionale turistica " Sognefjellet " vi condurrà fino al passo di montagna più alto dell'Europa del nord (il punto culminante della strada si trova a 1.434 m di altitudine). Cena e pernottamento previsti presso l' Elveseter Hotel a Bøverdal o similare.

6° giorno: Bøverdal (in auto) Geiranger (120 km)
Prima colazione in hotel. Oggi continuerete il vostro viaggio in direzione nord, via Lom, fino a Geiranger. Da lì, trattenete il fiato e preparate la vostra macchina fotografica. I dintorni sono davvero straordinari e proprio da cartolina postale. Il Geirangerfjord è stato aggiunto nel 2005 alla lista del Patrimonio Mondiale dell' UNESCO ed è davvero un posto atipico con le sue cascate e le sue montagne ripide. Pernottamento previsto presso l' Union Hotel Geiranger o similare.

7° giorno: Geiranger £££
Prima colazione in hotel. Vi consigliamo delle camminate seguenti:
• Camminata di Skageflå: prendete per ca. 60 minuti la barca MS Geirangerfjord che vi porta in andata sul Geirangerfjord e che vi lascia al ritorno al punto di partenza della vostra camminata. Questa comincia con una salita di ca. 45 minuti per arrivare a Skageflå. Lì su la camminata continuerà per ca. 2 ore. Poi riscendete per ca. 2 ore (con 600 m di dislivello) verso Geiranger. (in totale ca. 5 - 6 ore a piedi).
• Camminata da Westerås Gard a Løsta: da Geiranger salite in macchina la strada 63 seguendo le indicazioni per la fattoria di " Westerås ". Arrivati alla fattoria parcheggiate la vostra macchina. Dalla fattoria parte un sentiero abbastanza piatto. Seguitelo. Poi troverete sulla vostra destra un sentiero piuttosto sinuoso che sale fino a Løsta (ca. 200 m di dislivello e 3 ore a piedi). Al vostro arrivo vi aspetta una spettacolare vista sul fiordo di Geiranger.
Pernottamento previsto presso l'Union Hotel Geiranger o similare.

8° giorno: Geiranger (in auto) Ålesund (110 km)
Prima colazione in hotel. Partenza da Geiranger lungo la " Strada delle Aquile " che offre una vista panoramica sul Geirangerfjord. Poi continuazione fino a Eidsdal per una breve traversata (non inclusa) fino a Valldal e proseguimento in direzione della bella città di Ålesund. Pernottamento previsto al Quality Hotel Waterfront o similare.

9° giorno: Ålesund (in volo)
Prima colazione in hotel. Trasferimento libero in aeroporto per la riconsegna del mezzo ed in tempo utile per le procedure di imbarco sul volo del vostro itinerario.

PER CAPIRE IL VIAGGIO

Ulteriori dettagli:

La quota include:
- 8 notti in hotel in camera doppia con doccia / WC, prima colazione compresa.
- 1 cena il giorno 5 all' Elveseter Hotel
- Escursione sul ghiacciaio a Jostedal
- Escursione in barca di 1,5 ore sul Geirangerfjord
- 8 giorni di noleggio auto con km illimitato, riduz penalità risarcitoria danni (CDW) e Furto (TP) con franchigia, assic. RC, oneri aeroportuali, tasse locali (IVA).

La quota Non include:
- Passaggio aereo a/r dall'Italia per la Norvegia(contattateci per la quotazione).
- Le traversate in traghetto/ponte per auto e passeggeri, se non diversamente specificato, non sono incluse nel prezzo.
- Cene, pranzi, bevande, ed altri snack se non espressamente indicati in programma.
- Tutte le escursioni dipendono dalle condizioni meteo.
- Mance, ingressi ove richiesti, escursioni facoltative ed extra in genere.
- Assicurazioni facoltative per l'autonoleggio, tassa per ritiro / consegna in aeroporto e supplemento Drop off da quotare in fase di conferma.
- Tutto ciò non espressamente indicato nella " quota include ".

N.B.
- Le quote sono ricavate dall' ipotesi di programma indicato e potrebbero variare in funzione degli effettivi orari dei voli confermati e dall' effettiva durata del noleggio auto necessario.
- Il supplemento mezza pensione può essere richiesto in alcuni hotels. Prezzi su richiesta.
- Il prezzo è basato su sistemazione in hotels di categoria turismo superiore (4*). Se un hotel menzionato è al completo, ci riserviamo il diritto di prenotare un altro hotel di standard simile.

Cambi utilizzati del 01/12/18

EUR 1 = NOK 9,7308 = SEK 10,3195 = DKK 7,4622

La segnaletica sui percorsi di montagna - grado di difficoltà:
• Verde: facile. Passeggiate brevi che non richiedono nessuna esperienza particolare, adatte a tutti. Tipo di sentiero: asfalto, ghiaia, strade forestali e sentieri ben battuti. Il tragitto dura meno di due ore. Dislivello: meno di 200 metri.
• Blu: medio. Per escursionisti che hanno un'esperienza di base. Il tragitto dura meno di quattro ore. Tipo di sentiero: come i sentieri verdi, ma possono contenere tratte più esigenti. Dislivello: meno di 400 metri.
• Rosso: difficile. Adatto ad escursionisti esperti e con buona condizione fisica. È necessaria l' attrezzatura adatta. Tipo di sentiero: sentieri, terreni aperti, rocce, pietrisco. Il tragitto dura meno di sei ore. Dislivello: meno di 800 metri.
• Nero: esperto. Camminate adatte solo ad escursionisti con tanta esperienza di montagna e in ottima condizione fisica. Questi sentieri richiedono una buona attrezzatura così come l' uso di una mappa e di una bussola. Tipo di sentiero: più lunghi e / o tecnicamente più esigenti di quelli rossi. Nessuna durata massima fissa. Dislivello: nessun massimo fisso.

Numeri di telefono d’emergenza:
• 110 - Pompieri
• 112 - Polizia
• 113 - Ambulanza

Consigli generali di sicurezza per aiutarvi a stare in sicurezza nei grandi spazi della Norvegia:
• Non ci sono cartelli di segnaletica che vi avvertono di possibili pericoli. Siate allora prudenti e non mettetevi in situazioni pericolose.
• Non sottovalutate il maltempo norvegese. Consultate le previsioni meteorologiche per il periodo della vostra escursione prima di partire all’ aperto.
• Chiedete dei consigli alle persone che conoscono la regione che volete visitare, soprattutto agli abitanti.
• Portate l’attrezzatura adatta e l’abbigliamento giusto (scarpe da montagna, pile, giacca a vento, pantaloni da escursione, berretto, guanti) e informatevi sul pronto soccorso.
• Lasciate un piano di viaggio dettagliato a qualcuno che conoscete che indica le date dei vostri spostamenti.
• Se vi siete persi: cercate un rifugio e restate dove siete. Utilizzate una torcia / macchina fotografica con flash per attirare l’attenzione durante la notte. Provate a posizionare qualcosa di ben colorato e visibile nell’ aria per aiutare un elicottero a notarvi durante la giornata.