

# Norte de Europa: Estocolmo, Copenhague y Oslo en avión

A tu aire flexible en noches, 10 días

Descubre el escandinavo que todos llevamos dentro

Ven y explora a tu aire las tres impresionantes capitales de Escandinavia en este fabuloso viaje en avión. Estocolmo es una ciudad de experiencias en la que hay mucho por ver y por descubrir. Podrás disfrutar de la música, el teatro, el deporte y de su gastronomía. Copenhague, la capital más acogedora del norte de Europa, combina a la perfección tradición y modernidad. Y por último Oslo, pequeña y moderna, que ha sabido crecer sin perder sus señas de identidad, lo que ha hecho de ella una de las ciudades más bellas de Europa.

## NORTE DE EUROPA: ESTOCOLMO, COPENHAGUE Y OSLO EN AVIÓN, A TU AIRE FLEXIBLE EN NOCHES

# Déjate seducir por las verdes capitales de Escandinavia que combinan la modernidad con el encanto histórico

**Estocolmo**, o *Stockholm* en sueco, es sin duda una de las ciudades más hermosas de Europa. Casi un tercio de su superficie está cubierta de canales y vías fluviales, y otro tercio de parques y espacios verdes, contando así con el pulmón natural más grande de Europa. Su importante legado monumental incluye el *Ayuntamiento*, una de las imágenes más representativas de la ciudad. Construido en 1923 sobre la pequeña isla Kungsholmen, en su interior se encuentra el hermosamente decorado *Salón Dorado* y la *Sala Azul*, escenario cada mes de diciembre de la cena de gala de los Premios Nobel. Además, desde su torre monumental a orillas del lago Mälaren se contempla una espectacular panorámica de la ciudad. Pero es entre las estrechas calles de *Gamla Stan* (ciudad vieja) donde se concentran gran parte de los tesoros arquitectónicos de Estocolmo: el imponente *Stockholms slott* (Palacio Real), escenario del cambio de guardia, uno de los atractivos más populares de Estocolmo; la *Storkyrkan* (gran iglesia) o *Sankt Nikolai kyrka* (iglesia de San Nicolás), la catedral y templo cristiano más antiguo de la capital; la estatua de *Sankt Göran* (San Jorge); y la *Riddarholmskyrkan*, la iglesia donde se entierra a la monarquía local.

Otro de los puntos fuertes de la capital sueca es su amplia y excelsa oferta museística. Precisamente en *Gamla Stan* se ubica el *Nobelmuseet*, que repasa la historia no solo de los premios sino también de la vida del propio Alfred Nobel. También destacan el *Fotografiska Museet*, con una de las mayores colecciones de fotografía del mundo; el Moderna Museet, que alberga obras de arte contemporáneo de artistas suecos e internacionales; y *Stockholm Nationalmuseum* (Museo Nacional), con colecciones de pintura y escultura antiguas con la firma de Rembrandt, Rubens, Goya, Renoir, Degas y muchos otros. En la hermosa isla de *Djurgården*, se encuentran el *Skansen*, el museo al aire libre más antiguo del mundo donde se preservan 150 construcciones procedentes de todo el país para ofrecer una visión global del modo de vida en Suecia durante los últimos siglos; y *Vasamuseet*, que exhibe un auténtico galeón reflatado de 1627.

Y si en cualquier momento te apetece comer algo no hay problema, puesto que a lo largo y ancho de toda la ciudad existen centenares de puestos de comida que ofrecen verdaderas exquisiteces, como los localizados en la popular y animada galería *Östermalmshallen*. Para los noctámbulos, Estocolmo es uno de los destinos más destacados de Europa, con una intensa y vibrante vida nocturna repartida en los de *Östermalm*, *Vasastan* y *Sodermalm*.

Después de un cómodo viaje en avión se inicia la segunda etapa, que tiene como escenario la ciudad de **Copenhague**, o *København* en danés. La capital de Dinamarca es una urbe moderna y dinámica pero con fuertes raíces en su fascinante pasado, poblada de acogedoras y alegres gentes... y repleta también de multitud de atractivos y puntos de interés por descubrir. Los tres hitos más populares de Copenhague, los que ningún turista debe perderse, son *Tivoli Gardens*, uno de los parques de atracciones más antiguos y conocidos del mundo; la maravillosa estatua de *Den Lille Havfrue* (La Pequeña Señora del Mar), conocida popularmente como "la Sirenita"; y la llamada *ciudad libre de Christiania*, el barrio alternativo con marcados tintes 'hippies' de la capital danesa.

Pero esta ciudad que hunde sus raíces en el año 1043, y que es punto de encuentro histórico entre Escandinavia y el resto de Europa, tiene mucho más que ofrecer. Situado en el islote de *Slotsholmen*, el corazón de Copenhague, se alza majestuoso el Christiansborg slot (Palacio de Christiansborg), el único edificio del mundo que alberga los tres poderes de gobierno de un país. Mientras, al final de la calle *Strøget*, una popular vía peatonal plagada de tiendas, está *Kongens Nytorv* (Nueva Plaza del Rey), una hermosa plaza adoquinada y ajardinada contruida en 1670 e inspirada en el urbanismo parisino de la época. Alberga además importantes edificios como el *Charlottenborg slot*, el *Thott slot* y *Det Kongelige Teater* (Teatro Real), construido 1874. Otro de los atractivos más visitados y fotografiados de la ciudad es el histórico barrio portuario de *Nyhavn*, una mezcla de paseo marítimo, canal urbano y zona de ocio repleta de bares, cafeterías y restaurantes.

Además de *Nyhavn*, la mayor oferta gastronómica de Copenhague se encuentra en los distritos de *Indre By*, *Østerbro* y *Vesterbro*, que acogen algunos de los mejores restaurantes del mundo. La vida nocturna de la capital danesa se centra también en *Indre By* y *Vesterbro*, a los que habría que añadir el barrio de *Nørrebro*.

La última escala de este viaje en avión se desarrolla en **Oslo**, incluida por gran parte de la prensa internacional en su lista de ciudades preferentes para visitar. Allí se encuentra el *Astrup Fearnley Museet*, que alberga una de las colecciones de arte moderno y contemporáneo más importantes de la Europa septentrional. Pero es que su sede constituye en sí misma un auténtico tesoro arquitectónico: su techo de cristal en forma de vela de barco parece saludar al entorno marítimo con el que se confunde. Lindando con el museo se encuentra la isla de *Tjuvholmen*, en el pasado una zona industrial y poco atractiva pero transformada ahora en un atractivo turístico que presume de canales al estilo veneciano. Desde su torre mirador de 57 metros de altura podrás disfrutar de espectaculares panorámicas de la ciudad.

Y por supuesto, cualquier visita que se precie debe incluir por un lado el *Havnepromenaden* (Paseo del Puerto de Oslo), que combina vistas, historia, arte, arquitectura, e incluso algo de aventura. Allí se ubica, entre otros atractivos, el nuevo edificio de la Ópera que parece surgir del mar. Y por el otro lado *Vigeland Park*, uno de los símbolos nacionales de Noruega donde una espectacular naturaleza comparte espacio con más de 200 esculturas de bronce, granito y hierro. No te pierdas el popular *Sinnetaggen*, el niño pequeño enfadado, o la escultura de una mujer tirándose de los pelos.

Si quieres sumergirte en la extensa historia noruega nada mejor que el *Vikingskipshuset*,

literalmente la "Casa de los barcos vikingos", donde se exponen las embarcaciones mejor conservadas del mundo de estos intrépidos aventureros medievales; y el *Norsk Folkemuseum* (Museo Folklórico Noruego), un museo al aire libre donde se muestran un total de 155 casas tradicionales noruegas con ejemplos arquitectónicos de todos los puntos cardinales del país. Es un plan excelente para disfrutarlo en familia, pues se organizan numerosas actividades para los niños, así como bailes tradicionales o paseos en coche de caballos. Aprovecha para presenciar en vivo la elaboración de artesanía local y para degustar la gastronomía tradicional noruega.

El epicentro de la vida social y nocturna de esta fantástica capital escandinava es la animada zona de *Aker Brygge* donde encontrarás todo tipo de cafés y restaurantes, como el *Maeemo* y sus platos elaborados con pétalos de rosa. Descubre asimismo la nueva escena de bares con sonidos 'funky', donde se sirven cóckteles elaborados con licores destilados en la capital.

## REPASA EL PROGRAMA DEL VIAJE

### Día 1: Ciudad de origen - Estocolmo

Salida con destino Estocolmo. Llegada y traslado desde el aeropuerto al hotel seleccionado en Estocolmo. Resto del día libre. Alojamiento.

### Día 2: Estocolmo

Día libre. Alojamiento.

### Día 3: Estocolmo

Día libre. Alojamiento.

### Día 4: Estocolmo - Copenhague

A la hora acordada, traslado al aeropuerto. Vuelo desde Estocolmo a Copenhague. Llegada y traslado desde el aeropuerto al hotel seleccionado en Copenhague. Resto del día libre. Alojamiento.

### Día 5: Copenhague

Día libre. Alojamiento.

### Día 6: Copenhague

Día libre. Alojamiento.



## Día 7: Copenhague - Oslo

A la hora acordada, traslado al aeropuerto. Vuelo desde Copenhague a Oslo. Llegada y traslado desde el aeropuerto al hotel seleccionado en Oslo. Resto del día libre. Alojamiento.

## Día 8: Oslo

Día libre. Alojamiento.

## Día 9: Oslo

Día libre. Alojamiento.

## Día 10: Oslo - Ciudad de origen

A la hora acordada, traslado al aeropuerto. Vuelo con destino a la ciudad de origen. Llegada. Fin del viaje y de nuestros servicios.

## Norte de Europa: Estocolmo, Copenhague y Oslo en avión, a tu aire flexible en noches

**Duración:** 10 Días

**Visitando:** Estocolmo, Copenhague, Oslo

**Salidas:** desde enero 2021 hasta diciembre 2021

**Salidas desde:** Málaga, Alicante, Barcelona, Bilbao, Madrid, Palma De Mallorca

**Tipo de circuito**

Urbanita

Precio Garantizado

Confirmación Inmediata

Noches Flexibles





## DESCUBRE SUECIA, UN PAÍS DE GRAN BELLEZA NATURAL

# Repleto de cafeterías, restaurantes, tiendas de souvenirs, galerías y museos.

Estocolmo, la capital de Suecia, se extiende sobre un total de 14 islas localizadas en el lago Mälaren y se ensancha hacia el mar Báltico en su extremo oriental. Sus impresionantes edificios públicos, palacios, rico legado histórico y museos muestran al viajero sus 700 años de historia.

Quizás, ningún otro sitio lo ilustra mejor que Gamla Stan. Allí podrás admirar hermosas calles empedradas, edificios perfectamente conservados, el conocido Palacio Real, la Capilla Real, iglesias góticas y excelentes cafeterías, bares, restaurantes y tiendas donde adquirir artículos típicos suecos. ¡No te lo pierdas!

### No te lo pierdas

El Cambio de la Guardia tiene lugar a las puertas del Palacio Real durante los meses de verano. Además, podrás disfrutar de la música de bandas militares y desfiles a caballo.



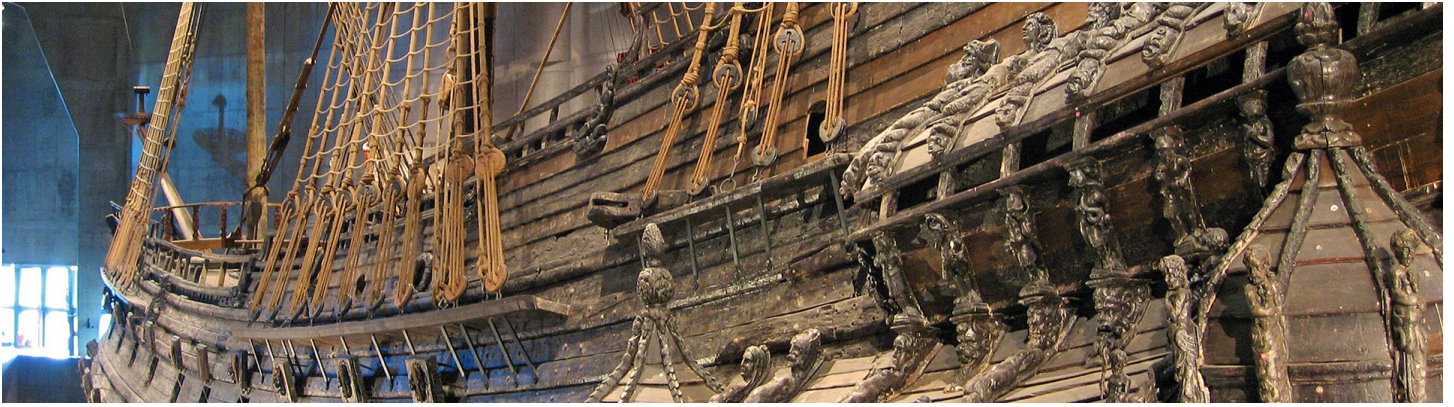
## Detalles de la experiencia

### Duración

Variada

### Datos de interés

Si quieres saborear los mejores platos tradicionales de la cocina sueca, acércate al restaurante Den Gyldene Freden.



## UNO DE LOS PRINCIPALES ICONOS DE ESTOCOLMO

# Fotografía el único barco de guerra del siglo XVII que sobrevive en la actualidad

Estocolmo, con sus 750 años de historia y rica vida cultural, ofrece una amplia variedad de museos y puntos de interés turístico de categoría mundial.

Uno de ellos es el Museo Vasa, el más visitado de Escandinavia. Ubicado en la isla de Djurgården, atrae a un gran número de visitantes de todos los rincones del mundo que quieren conocer la historia del único barco del siglo XVII que se conserva y que se hundió en la bahía de Estocolmo nada más salir del puerto en 1628 a causa de su exceso de carga.

Posteriormente, fue reflotado en 1961 y ahora se muestra con todos los detalles de la época y la tripulación, desde la copa del capitán hasta el sueldo de los marineros.

El Vasa medía 52 metros desde la punta del palo mayor a la quilla y tenía 69 metros de proa a popa. Contaba con tres palos (mesana, mayor y trinquete) que podían sostener hasta diez velas y pesaba un total de 1.200 toneladas.

Por otro lado, entre los museos más selectos de Estocolmo, también te recomendamos visitar: Moderna Museet, donde podrás admirar una de las colecciones más distinguidas de obras de arte pertenecientes a los siglos XX y XXI, y el Museo Nobel, que te permitirá saber más sobre los Premios Nobel y sus ideas.





## Información útil

Djurgården es una isla y un parque en Suecia, situada al este de la ciudad de Estocolmo. Entre sus principales atractivos turísticos destacan Skansen, un museo al aire libre y un zoológico; el Museo Vasa, dedicado al barco Vasa que se hundió el día de su botadura; el Nordiska museet, un museo dedicado a las tradiciones y la cultura sueca; el Gröna Lund, un parque de atracciones; y el Aquaria o Vattenmuseum, un museo dedicado a las formas de vida acuática con grandes acuarios y recreaciones de distintos medios ambientes de la vida marina.



## Detalles de la experiencia

### Duración

Variada.

### Horario

De enero a abril: Desde las 10:00h hasta las 17:00h.

De junio a agosto: Desde las 8:30h hasta las 18:00h.

De septiembre a diciembre: Desde las 10:00h hasta las 17:00h.



**DESCUBRE DESDE EL AGUA UNA DE LAS IMÁGENES MÁS BELLAS DE LA ISLA**

## Excursiones fluviales, una nueva forma de hacer turismo

Estocolmo es mucho más que una metrópolis. Un recorrido en barco por el archipiélago de Estocolmo te permitirá apreciar la ciudad desde diferentes perspectivas y disfrutar de la belleza natural a lo largo del lago Mälaren.

Durante más de dos horas navegarás por las distintas islas que bordean la capital como Finnhamn, Möja y Sandhamn, cruzarás sus hermosos puentes y sacarás instantáneas únicas de edificios y lugares tan emblemáticos como el Palacio Real, el Gamla Stan, las islas Södermalm, Lilla y Stora Essingen, el área nueva de Hammarby Sjöstad y el célebre Djurgården, donde podrás divisar el Vasa Museet, Skanseno Junibacken.

De la flota de Estocolmo, aún navegan muchos de los típicos barcos blancos muy bien conservados, algunos de ellos tienen unos cien años y aún funcionan con vapor. En muchos de los tours, podrás almorzar o cenar a bordo. ¡No te lo pierdas!

### Información útil

Estocolmo se localiza en la costa suroeste de Suecia y ocupa un archipiélago de 24.000 isletas surcadas por numerosas vías fluviales, lo cual le confiere un atractivo único que la distingue de otras ciudades del mundo. Más del 30% del área que ocupa la ciudad es agua y otro 30% está formado por parques y espacios verdes, lo que convierte a Estocolmo en una de las capitales más limpias y sostenibles de Europa.



## Detalles de la experiencia

### Duración

Suelen durar dos horas, aunque también se pueden realizar recorridos más cortos.

### Información útil

La *Stockholm Card* permite el acceso gratuito a bordo de cruceros durante el verano. *Strömma Canal Company* y *StockholmSightseeing* disponen de cruceros por la ciudad con salidas desde los muelles cercanos al Teatro Real, al Grand Hôtel y al Ayuntamiento.



## DESDE LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

# Repleta de lujosas tiendas y restaurantes

El punto de partida para visitar la moderna, animada, cosmopolita y elegante ciudad de Copenhague es la Plaza del Ayuntamiento. Además de ser el centro neurálgico de la ciudad, desde ella arranca la famosa y transitada calle Strøget, una arteria peatonal que, en sus 1,1 kilómetros de longitud, concentra las boutiques más exclusivas y las sucursales de las grandes cadenas de moda europeas, la mayoría de ellas instaladas en hermosas mansiones cargadas de siglos. La calle es todo un espectáculo, su bonita arquitectura que muchas tiendas han respetado en coloridos edificios se entremezcla con los modernos edificios y su ajetreo hace que disfrutes de cada una de las calles más bonitas de la ciudad, en la que además encontraremos **grandes artistas y músicos** a cada paso que demos.

Por otro lado, las pequeñas calles que también parten de Strøget están repletas de locales y restaurantes, donde podrás comer algo típico. Posteriormente, ya que lo localizarás a pocos minutos, te recomendamos acercarte a Kongens Nytorv, donde se encuentra el Teatro Real y Nyhavn, el Puerto Nuevo, un pequeño canal con inconfundibles edificios de fachadas de colores, donde hacer las mejores fotos de la ciudad.

Lo mejor de Strøget es, sin lugar a dudas, su **ambiente** y, sobre todo, los músicos y artistas callejeros que amenizan el paseo, así como las terrazas tan acogedoras que le dan a Strøget esa vida propia que hace que Copenhague sea, cada vez más, una de las capitales europeas favoritas por el turista.





## No te lo pierdas

El museo Ny Carlsberg Glyptotek, considerado el más relevante de la ciudad, fue fundado en el año 1882 por el hijo del célebre fabricante de cervezas. La colección se centra en las culturas mediterráneas antiguas -con un amplio muestrario de esculturas egipcias, griegas y romanas- y en las obras de artistas franceses tan relevantes como Pissarro, Gauguin, Degas, Toulouse-Lautrec o Rodin.



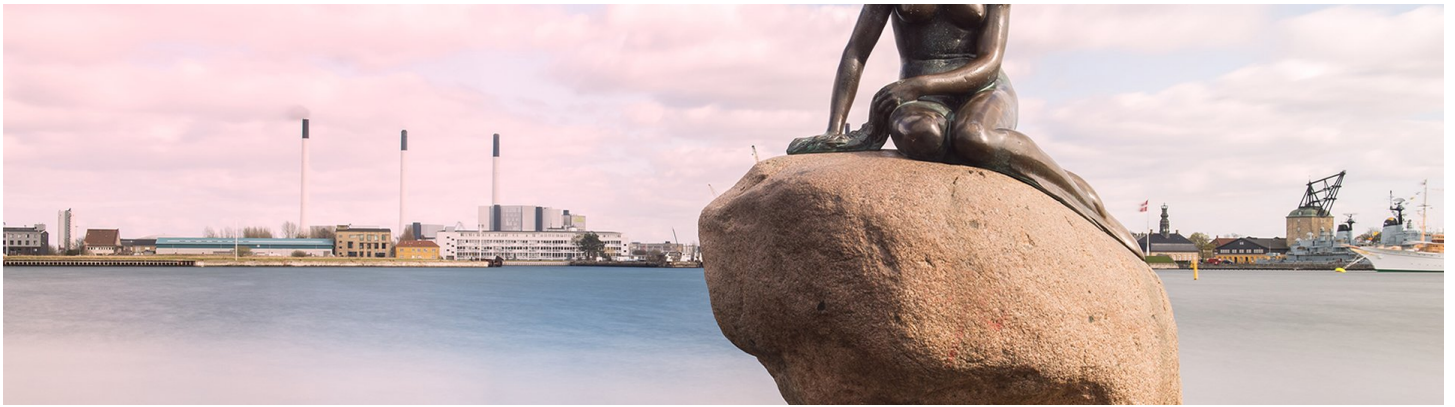
## Detalles de la experiencia

### Duración

Lo que tu quieras.

### Información útil

La calle se encuentra bordeada al oeste por la Plaza del Ayuntamiento y al este por Kongens Nytorv, otra gran plaza. En realidad, la zona de Strøget es una colección de calles que se ramifican desde esta calle central y que se extienden en todas direcciones, como Frederiksberggade, Østergade, Nygade, Vimmelskaftet, Amagerstorv.



## CONOCE UNO DE LOS SIMBOLOS DE COPENHAGUE

# Ubicada en el malecón de Langelinje, esta estatua de bronce mide 125 cm y pesa 175 kg

La **Sirenita de Andersen** es una de las **atracciones turísticas más famosas** de la capital de Dinamarca. Durante tu visita a Copenhague, te recomendamos fotografiarte ante este icono conocido en todo el mundo. Se trata de una **estatua de bronce** que representa a la protagonista del famoso cuento de hadas del escritor danés Hans Christian Andersen, donde una sirena sueña con andar para conocer al hombre de su vida.

### Un poco de historia

La estatua de la Sirenita en 1913 fue originalmente **un regalo a la ciudad de Copenhague** por el cervecero Carl Jacobsen (1824-1914), hijo del fundador de la cervecería Carlsberg. Eline Eriksen, la esposa del escultor Edvard Eriksen (1876-1959), fue la modelo para la estatua. El artista, en un primer momento, se inspiró en la creación de la Sirenita, después de asistir a una actuación del ballet de La Sirenita en 1909 interpretado por el Ballet Real de Dinamarca y con la participación de la bailarina protagonista Ellen Prince.

### ¿Sabías que...?

El cuento de "La sirenita" es el octavo de la **colección de Andersen**. Fue escrito originalmente como un **ballet**, y posteriormente, se adaptó varias veces. Estas adaptaciones incluyen un musical, una película animada japonesa de Toei Animation y otra película animada de **Walt Disney**.



## Detalles de la experiencia

### Duración

Variada.

### Datos de interés

El 23 de agosto de 2013, la Sirenita celebró su centésimo cumpleaños.



## ACÉRCATE AL PARQUE MÁS POPULAR DE LA CIUDAD

# Fue residencia de la monarquía danesa y hoy alberga las colecciones reales

Una de las visitas imprescindibles que no te puedes perder durante tu viaje a Copenhague es el asombroso castillo de Rosenborg, en el parque más popular de la ciudad y en el que residieron los monarcas hasta 1710, y su jardín, el Jardín del Rey (Kongens Have). Es un maravilloso ejemplo de arquitectura renacentista en pleno centro, rodeado de jardines y que alberga una interesante exposición de joyas de la corona. ¿Lo más característico? Sus fachadas de ladrillo rojo, sus escasas dimensiones (es más alargado que ancho) y sus torres de color verde jade.

La historia de esta fortaleza se remonta al año 1606, cuando el rey Christian IV de Dinamarca consiguió unos terrenos, existentes ante los actuales muros, y mandó construir un jardín de recreo y esparcimiento (el Kongens Have). Posteriormente, en este jardín se edificó una residencia veraniega dotada de dos pisos de altura, que quedó finalizada en 1607.

Entre 1613 y 1615, se erigió el ala norte del palacio-castillo, y entre 1616 y 1624 se añadió al edificio un tercer piso, así como tres torres. A partir de ese momento fue cuando apareció el nombre del lugar, al que el rey Christian IV llamaba Rosenborg. Finalmente, el castillo alcanzó su aspecto actual con la reconstrucción de una torre en su fachada oriental en 1634 por el arquitecto real Hans van Steenwinckel.

Solo volvería a estar habitado en un par de situaciones de emergencia, cuando la familia real se vio obligada a trasladarse allí: con el incendio del Palacio de Christiansborg a finales del siglo XVIII y con el ataque de la marina británica a Copenhague a comienzos del XIX.





## Información útil

El castillo acoge un museo que repasa la historia de la corona danesa desde el siglo XV hasta el XIX. La colección incluye joyas, objetos decorativos, armas, trajes y todo tipo de elementos relacionados con la realeza. Además, si lo visitas, podrás recorrer algunas estancias como los apartamentos reales o el gran Salón Rojo. ¡No te lo pierdas!



## Detalles de la experiencia

### Duración

Lo que tú quieras.

### Datos de interés

**Dirección:** Øster Voldgade 4A, 1350, Copenhague.

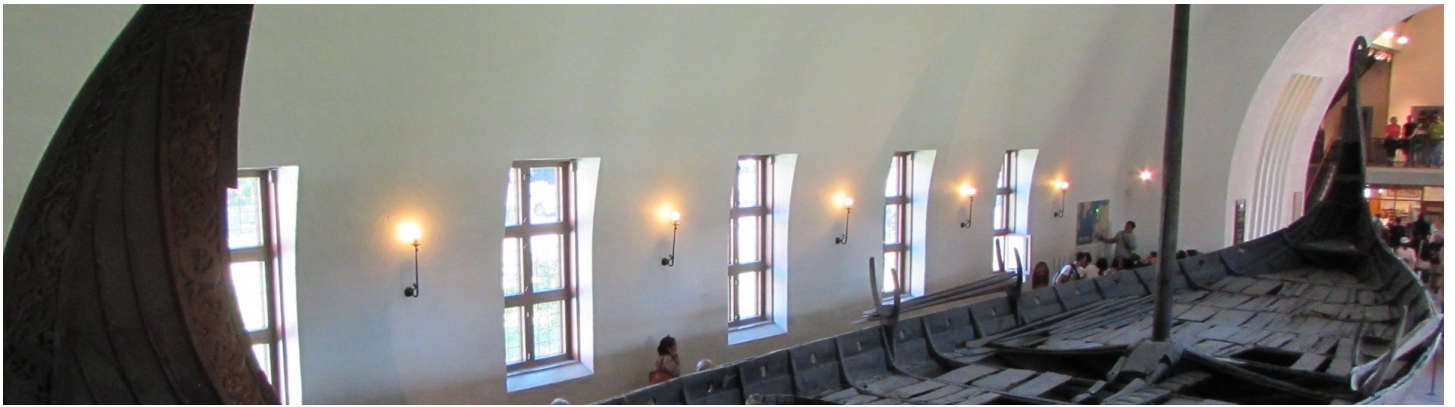
### Cómo llegar:

Metro: Nørreport

Autobús: 14, 42, 43, 184, 185, 5A, 6A, 173E, 150S, 350S.

Desde el Castillo de Rosenborg parte la **Guardia Real** para realizar el cambio de guardia que culmina frente al Palacio de Amalienborg.

Las instalaciones del castillo de Rosenborg no están adaptadas para **personas con movilidad reducida** (excepto la planta baja y el sótano). Para visitar el resto de estancias hay que subir escaleras (si viajas con tu silla de ruedas, tu acompañante puede entrar gratis al castillo).



## EL MUSEO VIKINGSKIPSHUSET ES UNO DE LOS LUGARES MÁS INTERESANTES DE OSLO

# Compra en la tienda del museo recuerdos únicos

Sabías que los **vikingos** fueron uno de los **referentes culturales** más importantes de la antigua Noruega. Personajes únicos de una época fascinante que ha convertido al **Museo Vikingo**, en noruego *Vikingskipshuset*, y a sus exposiciones en una de las **visitas obligadas si se visita la ciudad de Oslo**. Allí podrás contemplar las **naves vikingas mejor conservadas del mundo** que fueron encontradas en tres grandes tumbas funerarias que se utilizaron para transportar los cuerpos de los grandes jefes en su último viaje al reino de los muertos. En las tumbas se encontraron también joyas, armas y complementos.

Concretamente, las naves de **Oseberg** y de **Gokstad** se descubrieron en *Vestfold* y el barco de **Tune** en *Haugen*. El museo, que fue diseñado en 1914 por Arnstein Arneberg, cuenta también con una **tienda** en la que podrás encontrar interesantes objetos de recuerdo.

### ¿Sabías que...?

Los barcos vikingos eran extremadamente resistentes y podían recorrer largas distancias. Disponían de robustas quillas de escaso calado que hacían posible la navegación por los ríos y el fondeo en orillas poco profundas. Se podían transportar sobre rodillos para salvar trechos de tierra entre los fiordos y los ríos.



## Detalles de la experiencia

### Duración

Variada.

### Datos de interés

El Museo permanece abierto de mayo a septiembre desde las 9:00h hasta las 18:00h y de octubre a abril desde las 10:00h hasta las 16:00h.



## IMPRESINDIBLES EN OSLO

# Este famoso parque cuenta con 212 esculturas de granito y de bronce

El **parque más grande de Oslo** debe su nombre al escultor Gustav Vigeland. Sus famosas **212 esculturas** localizadas en la parte central del parque ofrecen al visitante una sencilla reflexión sobre la humanidad en todas sus formas. **Vigelandsparken**, conocido también con el nombre de **Frognerparken**, es uno de los mejores lugares para conocer a los habitantes de Oslo. En verano, se puede ver a centenares de noruegos disfrutando de un *picnic* al aire libre o jugando entre las famosas esculturas. También es un lugar muy popular para disfrutar de un tranquilo paseo invernal rodeado de naturaleza y serenidad.

Una de las esculturas más famosas es el **Monolito**: una columna tallada en una piedra de más de 17 metros de altura y compuesta por 121 figuras humanas. El **Monolito** tiene muchas interpretaciones: la resurrección del hombre, la lucha por la existencia, el anhelo humano de esferas espirituales, la trascendencia de la vida cotidiana... Otra escultura destacada es la de la **Rueda de la Vida**, símbolo de la eternidad.



### Información útil

Tras pasear por el parque te recomendamos visitar el **Museo Vigeland** donde se encuentran los originales de los moldes de escayola a tamaño natural de las esculturas de bronce y de granito.





## Detalles de la experiencia

### Duración

Variada.

### Datos de interés

El famoso *Café Vigeland* está situado junto a la entrada principal del *Parque de Esculturas de Vigeland*. Aquí encontrarás tartas y pasteles franceses, bocadillos, zumos naturales recién hechos y una gran variedad de cafés.



## EMPRENDE UN VIAJE GASTRONÓMICO

# No te pierdas el gravlax, uno de sus platos estrellas, es un salmón conservado en eneldo, azúcar y sal

La gastronomía tradicional noruega está fuertemente influenciada por la economía rural y el clima del país. Los noruegos tuvieron que desarrollar métodos que les permitieran conservar la cosecha durante el invierno. Un ejemplo de ello es la gran **variedad de carnes y pescados** desecados, ahumados, salados y encurtidos. Algunos de los platos básicos tienen como ingrediente principal estos productos como la *fenalar* (pierna de cordero curada) y el *pinnekjott* (chuletas de cordero al vapor con puré de nabo).

Otros platos populares son el *morr*, un embutido ahumado y curado, y el *smalahove*, cabeza de cordero ahumada, típica de Vestlandet. Los platos de caza varían desde la pechuga de faisán hasta el conejo marinado.

## EL SALMÓN, EL PROTAGONISTA DE LA COCINA NORUEGA

Además, **Noruega es el mayor productor de salmón del mundo**, así que suele haber muchas preparaciones con este pescado. ¡Pruébalas todas!

- Cazuela de verduras con salmón fresco.
- Salmón fresco con níscalos y crema de cebolla.
- Empanada de salmón fresco con espinacas y tomatitos.
- Salmón al horno con crema de manzana.
- Salmón fresco con jengibre y salsa de mantequilla.
- Pinchitos de salmón fresco, con salsa de yogur y curry.
- Salmón fresco con salsa de puerros.
- Buñuelos de salmón fresco y verduras.

- Salmón fresco con crema de berenjenas.
- Salmón fresco con cebollitas, vino blanco y alcaparras.



## Información útil

Los platos más típicos de Noruega son:

- **El gravlax**, un salmón conservado en eneldo, azúcar y sal. Se sirve con una salsa picante de eneldo y mostaza.
- El lapskaus, un guiso tradicional de carnes y verduras condimentados con laurel y nuez moscada.
- **El reindrystek**, reno asado con patatas hervidas y una salsa espesa de carne y arándanos
- **La tilsorte bondepik** con capas de puré de manzana con canela y de nata.



## Detalles de la experiencia

### Duración

Variada.

### Datos de interés

La bebida más famosa de Noruega es el *line akevitt (aquavit)*, un potente licor de alcaravea y patata especiado con anís, hinojo y cilantro.



## Guía de Suecia

El Reino de Suecia (*Sverige* en sueco) es el país más extenso de Escandinavia y el quinto de Europa, ocupando una superficie de 450.295 km<sup>2</sup>. Al norte limita con Noruega y Finlandia, que le cierran la salida al mar; al este con Finlandia y el golfo de Botnia; al sur con el mar Báltico; y al oeste con el mar del Norte y Noruega. Desde el año 2000, el puente *Øresundsbron* une por vía terrestre la capital danesa, Copenhague, y la ciudad sueca de Malmö. Su población supera los 10 millones de habitantes, lo que supone una densidad de solo 22 personas por km<sup>2</sup>, de los cuales el 84% reside en los núcleos urbanos.

Suecia es sin lugar a dudas un país de contrastes. Allí se dan la mano impresionantes castillos medievales con el diseño urbano más sofisticado; las fiestas de los solsticios con el Premio Nobel; la artesanía tradicional con el arte moderno más iconoclasta; una naturaleza salvaje de interminables bosques y montañas nevadas con la tecnología más avanzada... De hecho, el 98% de sus habitantes cuenta con acceso a Internet, convirtiéndolo en líder mundial en este aspecto. Los suecos disfrutan del alto nivel de vida característico del modelo nórdico de bienestar que apuesta por la salud, educación, igualdad y prosperidad, registrando el undécimo ingreso per cápita

más alto del planeta. Es normal, por tanto, que la moderna y avanzada sociedad sueca defienda valores como la conservación de la naturaleza, la protección del medio ambiente y la eficacia energética, donde destaca su rica oferta de energía hidráulica.

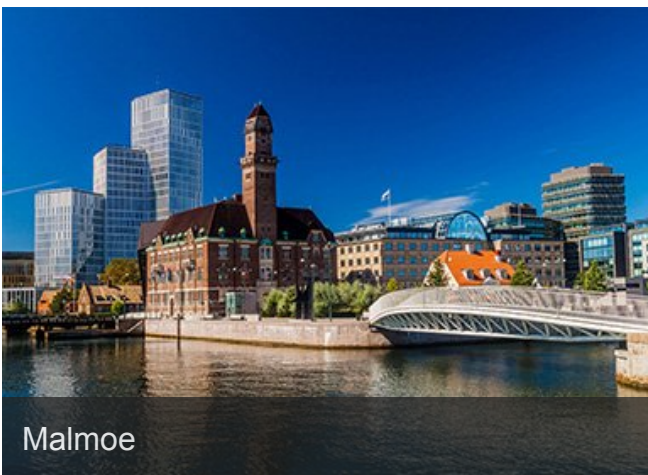
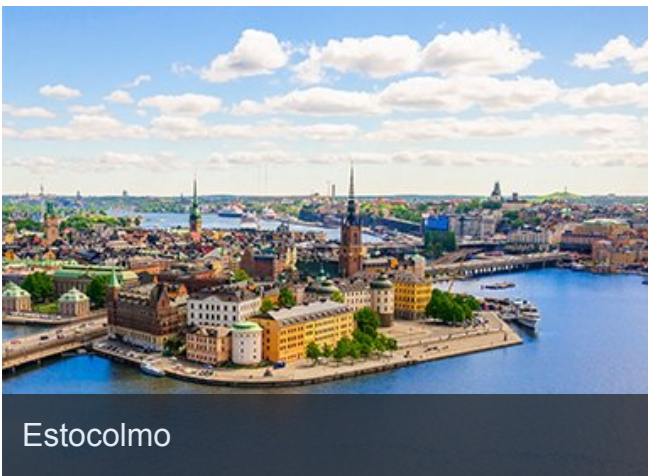
La Suecia moderna está enmarcada en la Unión Europea, aunque no comparte la moneda comunitaria, el euro, y es una monarquía parlamentaria de tipo democrático desde la época de la Primera Guerra Mundial. El estado actual hunde sus raíces en la Unión de Kalmar de 1397, que unificó las tierras de Escandinavia, y en la posterior independencia del país, con el célebre rey Gustavo I Vasa al frente, el 6 de junio de 1523, la Fiesta Nacional del país. En el siglo XVII se convirtió en una importante potencia europea, ampliando sus territorios para formar el poderoso Imperio sueco. Con el paso de los siglos, la mayor parte de sus conquistas y anexiones dinásticas se fueron perdiendo hasta que en 1905 se escindió la última de todas, la nación de Noruega. Desde el año 1814, Suecia no ha vuelto a participar activamente en ningún conflicto militar, gracias a su política exterior de paz y neutralidad en tiempo de guerra como eterna bandera.



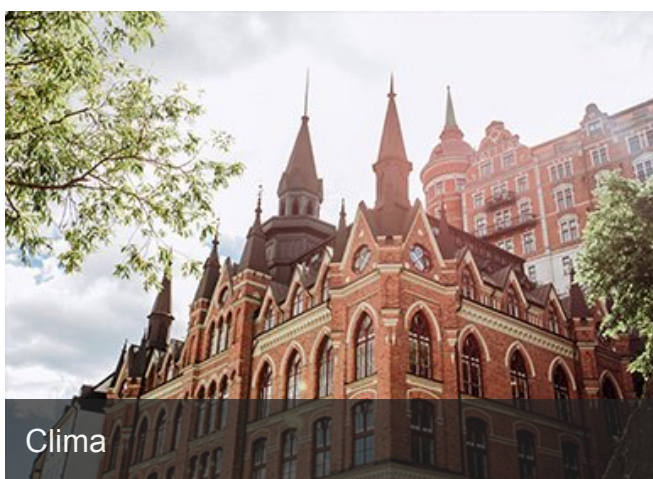
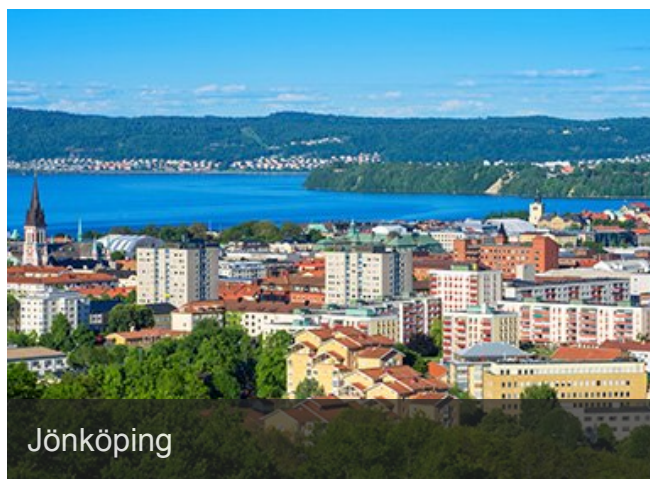
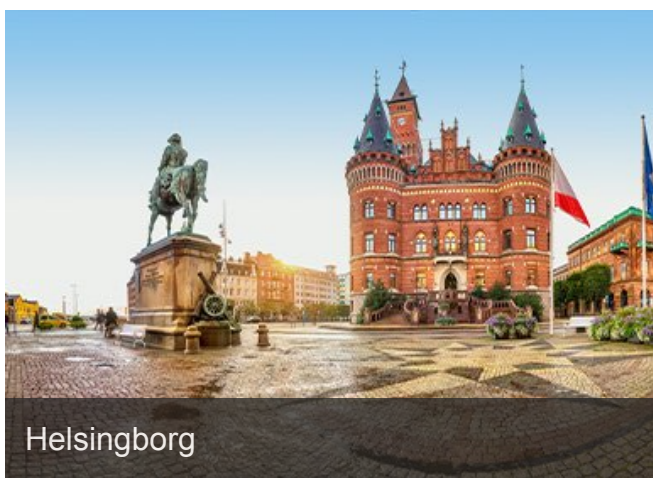
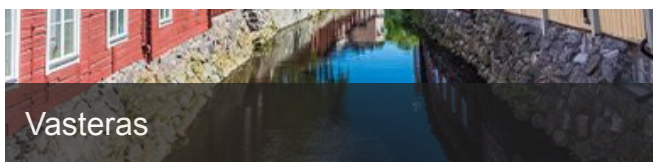
## Donde el cielo se tiñe de bellos colores

La Laponia sueca es un mágico lugar que ofrece increíbles experiencias que no podrás vivir en casi ningún otro lugar del mundo. Como el fenómeno conocido como "Sol de Medianoche" o "Noches Blancas", alrededor de 76 días sin noches que entre mayo y julio sustituyen a las oscuras jornadas invernales. Y contemplar la fascinante belleza de las auroras boreales de septiembre a marzo entre las 18:00 y la 01:00 horas, cuando existe una mayor actividad y el frío aprieta. ¡Inolvidables!

### PUNTOS DE INTERÉS







## **i** INFORMACIÓN ÚTIL

### Preparando el viaje

### **Documentación necesaria**

Los ciudadanos españoles sólo necesitan llevar consigo el pasaporte o el DNI para viajar a Suecia. No hace falta ningún tipo visado.

### **Vacunación y salud**

No es necesario vacunarse para viajar a Suecia. Puedes contratar un seguro privado u obtener la tarjeta Sanitaria Europea TSE, que cubrirá la mayoría de casos en los que se precise asistencia sanitaria.

Se pueden llevar medicinas para uso privado. En cuanto a las medicinas que están clasificadas como droga (dependiendo de su calificación: cinco días, tres semanas o tres meses) se necesita un certificado médico que acredite la necesidad de suministrar dicha medicina.

### **Corriente eléctrica**

La corriente eléctrica es de 230 voltios a 50 Hz. Los enchufes son de tipo europeo (de clavijas redondas). Se usa el mismo enchufe en Suecia como en España.

### **Ropa recomendada**

Se recomienda para cualquier época del año llevar paraguas y abrigo impermeable para las lluvias intempestivas. En invierno, sobre todo en el norte del país, conviene llevar ropa impermeable y adecuada para bajas temperaturas y botas aptas para nieve. Para el verano, ropa ligera, aunque es imprescindible llevar un abrigo o chaqueta ya que las noches nunca son cálidas.

## **En el destino**

### **Moneda**

La moneda en curso es la corona sueca (SEK). TIPO DE CAMBIO: 1 euro = 9,3366 coronas suecas.

### **Bancos y tarjetas de crédito**

Las tarjetas de crédito de uso más común (Visa, American Express, etc.) son plenamente aceptadas. De hecho, en algunos negocios y servicios no aceptan el pago en efectivo, como por ejemplo en el transporte público, independientemente del montante dinerario.

### **Idioma**

El idioma más hablado en Suecia es el sueco, pero la ley no reconoce ninguna lengua oficial. Sí están reconocidos como idiomas minoritarios el finés (hablado en las regiones del este), el meänkieli (una variante del finés usado en el norte), el sami (o lengua lapona, hablado en la Laponia sueca), el romaní (propia del pueblo gitano) y el yidis (propio del pueblo judío).

Desde mediados del pasado siglo, el inglés es un idioma obligatorio en todas las escuelas suecas, por lo que la gran mayoría de sus habitantes posee un buen nivel en esta lengua.

### **Aduanas**

Si tienes 20 años cumplidos puedes llevar, libre de impuestos, 10 litros de alcohol (22°) + 20 litros de vino (entre 15° y 22°) + 110 litros de cerveza (3.5°) + 90 litros de vino (entre 3.5° y 15°) + 400 cigarrillos (ó 550 gramos de tabaco).







## Guía de Dinamarca

El Reino de Dinamarca, o *Kongeriget Danmark* en danés, se encuentra en el norte de la Europa continental, entre el mar del Norte y el mar Báltico. Comparte la región de Escandinavia con Noruega y Suecia, y forma parte de los llamados países nórdicos junto a sus vecinos escandinavos y la suma de Finlandia e Islandia, siendo el más meridional y el de menor tamaño de todos ellos. Dinamarca pertenece a la Unión Europea y está formada por tres partes autónomas: la propia Dinamarca, Islas Feroe y Groenlandia, sus dos provincias de ultramar prácticamente independientes y que no forman parte de la UE. El territorio danés está compuesto por la península de Jutlandia, o *Jylland*, y por 407 islas, donde residen cerca de 6 millones de habitantes. Su capital y ciudad más poblada es Copenhague, o *København*, ubicada en la isla de Selandia, o *Sjælland*. Otras islas importantes son Fionia (*Fyn*), *Vendsyssel-Thy*, Lolandia *Lolland* y

*Bornholm*, la más alejada del archipiélago danés.

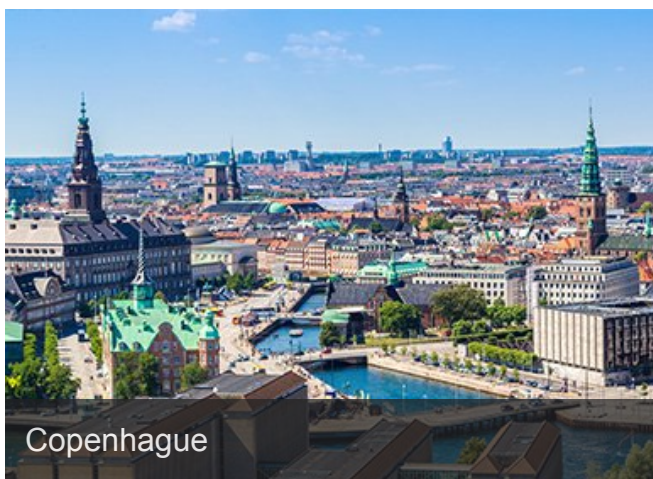
Dinamarca es un moderno y avanzado país con uno de los niveles de calidad de vida más altos del mundo y, según estudios, es la nación con los habitantes más felices y uno de los mejores lugares para vivir del planeta... tal vez sea porque es, además, uno de los países menos corruptos. Por si estas credenciales no fueran suficientes, en Dinamarca se pueden descubrir hermosos paisajes y encantadoras panorámicas repletas de frondosos bosques e interminables playas, punteadas aquí y allí por desafiantes colinas que suelen albergar en su punto más alto algún tesoro histórico-patrimonial. Sus ciudades combinan importantes legados históricos y artísticos que se remontan cientos de años atrás, con las más avanzadas tecnologías, siempre respetuosas con el medio ambiente, y la arquitectura más vanguardista.



## Un país de cuento

El 2 de abril de 1805 nació en una humilde morada de la localidad danesa de Odense un tal Hans Christian Andersen, quien a la postre se convertiría en uno de los autores más famosos de la literatura mundial. Conocido principalmente por sus cuentos infantiles, aunque también escribió novelas, poesía y teatro, es uno de los escritores más leídos, reeditados y traducidos de la historia. Entre sus más de 200 clásicos infantiles se encuentran inolvidables títulos como "El patito feo", "Pulgarcita", "El soldadito de plomo", "El traje nuevo del emperador" y, por supuesto, "La sirenita". Figura reverenciada en Dinamarca, prácticamente todas las localidades del país albergan una estatua, una calle, un museo o una institución cultural dedicadas a la memoria del escritor o alguna de sus obras. La célebre estatua de La Sirenita de Copenhague es un claro ejemplo. Pero es en su localidad natal de Odense donde más se respira un ambiente de cuento, con el hogar infantil de Hans Christian Andersen convertido en un museo donde se exponen diversos manuscritos y dibujos realizados por el escritor.

### PUNTOS DE INTERÉS







Aalborg



Esbjerg



Randers



Kolding



Islas Feroe



Groenlandia



Clima

Gastronomía

## INFORMACIÓN ÚTIL

---

### Preparando el viaje

#### Documentación necesaria

Los ciudadanos españoles sólo necesitan llevar consigo el pasaporte o el DNI para viajar a Dinamarca. No hace falta ningún tipo visado.

#### Vacunación y salud

No es necesario vacunarse para viajar a Dinamarca. Puedes contratar un seguro privado u obtener la tarjeta Sanitaria Europea TSE, que cubrirá la mayoría de casos en los que se precise asistencia sanitaria. El número de teléfono de urgencias es el 1813.

Se pueden llevar medicinas para uso privado. En cuanto a las medicinas que están clasificadas como droga (dependiendo de su calificación: cinco días, tres semanas o tres meses) se necesita un certificado médico que acredite la necesidad de suministrar dicha medicina.

#### Corriente eléctrica

La electricidad en Dinamarca es de 220 voltios a 50 Hz. Los enchufes son de tipo europeo (de clavijas redondas y un agujero central) y en principio son compatibles en todos los casos. Se recomienda llevar un adaptador universal.

#### Ropa recomendada

Se recomienda para cualquier época del año llevar paraguas y abrigo impermeable para las lluvias intempestivas. En invierno, conviene llevar ropa impermeable y adecuada para bajas temperaturas. Para el verano, ropa ligera, aunque es imprescindible llevar un abrigo o chaqueta ya que las noches nunca son cálidas.

### En el destino

#### Moneda

La moneda oficial es la corona danesa (DKK). En algunos establecimientos aceptan pagos en metálico en euros, pero es recomendable utilizar siempre la moneda local. TIPO DE CAMBIO: 1 euro = 7,4641 coronas danesas.

#### Bancos y tarjetas de crédito

Las tarjetas de crédito de uso más común (Visa, American Express, etc.) son plenamente aceptadas.

#### Propinas

En Dinamarca no se suele dejar propina puesto que la cuenta ya incluye un cargo por el servicio.

#### Idioma

El idioma oficial de Dinamarca es el danés, a excepción de Groenlandia donde solo tiene dicho

estatus el groenlandés. Por su parte, en las Islas Feroe el danés comparte oficialidad con el feroés. El alemán está reconocido como idioma minoritario en el sur de Dinamarca.

La gran mayoría de sus habitantes, excepto en las zonas más remotas, posee un buen nivel de inglés.

### **Aduanas**

Si eres mayor de edad puedes llevar, libre de impuestos, 10 litros de bebidas de más de 22 grados, 20 litros de bebidas de menos de 22 grados, 90 litros de vino y/o 110 litros de cerveza, si han sido adquiridos en un país de la UE. En cuanto al tabaco, son 800 cigarrillos y/o 1 kilo de tabaco, siempre que fueran adquiridos en un país de la UE.





## Guía de Noruega

Noruega es uno de los países más grandes de Europa, ocupa un área de 324.219 km<sup>2</sup>. El punto más meridional, Lindesnes, descansa casi en la misma latitud que Aberdeen, en Escocia, y el extremo más septentrional, cerca del cabo Norte, se encuentra en la latitud 71° 11' 18"N. El litoral se encuentra bañado por las aguas del Skagerrak, el mar del Norte, el mar de Noruega y el océano Ártico que se extiende a lo largo de 20.000 kilómetros. El país cuenta con más de 5

millones de habitantes, de los cuales 600.000 viven en la capital, Oslo. Noruega es conocida en todo el planeta por sus increíbles atractivos naturales como los fiordos, las auroras boreales, el sol de medianoche, las altas cimas y montañas alpinas, los glaciares y los hermosos parques nacionales. Existe un gran número de excursiones bien organizadas que te permitirán vivir de cerca los sobrecogedores paisajes noruegos.

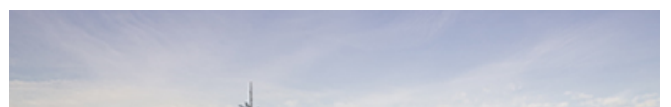
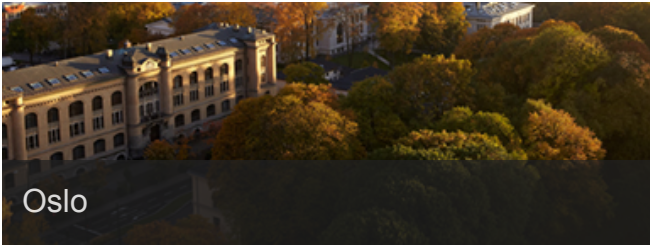
### Información útil

Los fiordos noruegos, considerados uno de los accidentes geológicos más increíbles del planeta, son largos y estrechos brazos de mar que se incorporan tierra adentro entre las altas montañas. Entre sus tramos más alejados del agua, su profundidad es parecida a la altura de los acantilados que se ciernen sobre ellos. Los fiordos se crearon gradualmente por el efecto de la erosión del hielo durante la última glaciación (110000 y 130000 a.C), cuando enormes glaciares se fundieron, el agua del mar penetró en los valles, rellenando el espacio que antes ocupaban los glaciares.

### PUNTOS DE INTERÉS











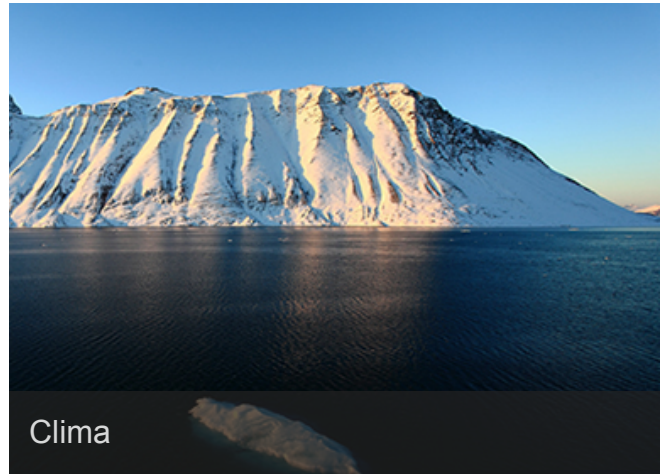
Trondheim



Lillehammer



Gastronomía



Clima

## INFORMACIÓN ÚTIL

### Preparando el Viaje

#### Documentación necesaria

Para los ciudadanos nacionales españoles sólo necesitan llevar consigo el pasaporte o el DNI para viajar a Noruega. No hace falta ningún tipo visado.

#### Vacunación y salud

No es necesario vacunarse para viajar a Noruega. Puedes contratar un seguro privado u obtener la tarjeta Sanitaria Europea TSE, que cubrirá la mayoría de casos en los que se precise asistencia sanitaria.

#### Clima

La mejor época para viajar a Noruega es en verano, entre mayo y septiembre. El este del país y Oslo son las zonas que disfrutan del clima más estable.

#### Compras

Lo más popular es el *lusekofte*, la tradicional chaqueta de lana tejida a mano, además de objetos de peltre y cristal y piel de reno.

#### Corriente eléctrica

La corriente eléctrica es de 220 voltios a 50 Hz. Los enchufes son de tipo europeo (de clavijas redondas). Se usa el mismo enchufe en Noruega como en España.

## En el Destino

### La moneda

La moneda oficial es la corona noruega. TIPO DE CAMBIO: 1 Euro – 8,797 Coronas Noruegas.

### Bancos y tarjetas de crédito

Las tarjetas de crédito de uso más común (Visa, American Express, etc.) son plenamente aceptadas.

### Idioma

Hay tres idiomas en Noruega. El bokmal (lengua escrita que deriva del danés) y el nynorsk (una almagama de los numerosos dialectos de la nación) son similares. Sin embargo, la lengua sami tiene un origen totalmente diferente.

### Divisas

La entrada y salida de divisas es libre hasta un máximo de 25.000 coronas noruegas tanto en billetes como en monedas. Si supera esa cantidad, debe cumplimentarse un formulario al efecto en Aduanas. No hay límite para cheques de viaje.

### Aduanas

Los bienes comprados en la Unión Europea para uso personal y traídos a Noruega no incurren en impuestos si los impuestos fueron pagados en otro países.

## Estocolmo

En Estocolmo se entremezcla la más rabiosa modernidad con el encanto histórico de una ciudad donde un tercio de su superficie está cubierta de canales y vías fluviales y otro tercio de parques y espacios verdes. Además, la capital sueca rebosa de encantos para todos los gustos, desde el Ayuntamiento, escenario de la gala anual de los Premios Nobel, pasando por el Palacio Real y el barrio histórico de Gamla Stan, hasta su amplia oferta museística, donde destacan el Fotografiska Museet, el Nobel Museet, el Moderna Museet y el Museo Nacional.



# Gotemburgo

Descubre los muchos encantos de Gotemburgo recorriendo la ciudad a lo largo de Kungsportsavenyn, conocida simplemente como Avenyn (la Avenida). En aproximadamente dos kilómetros, Avenyn reúne la mayor concentración de pubs y restaurantes de Gotemburgo, así como el Stora Teater (Gran Teatro) y la Biblioteca municipal. En la plaza Götaplatsen comparten protagonismo el Konstmuseum (Museo de Bellas Artes), el Göteborgs Konserthus (la Casa de Conciertos de Gotemburgo) y la Göteborgsoperan (la Ópera de Gotemburgo), situada en la ribera del canal Göta. La ciudad alberga además el parque de atracciones Liseberg, el atractivo turístico más popular de Suecia. Por la noche, te recomendamos que disfrutes del gran ambiente bohemio y chic del distrito de Linné.





## Malmoe

Malmoe es una ciudad de contrastes. Por una parte acoge un elegante centro histórico del siglo XVI y por otra modernos edificios como el rascacielos "Turning Torso" de Santiago Calatrava, que con 190 metros es la construcción más alta de Escandinavia. El legado monumental se localiza en las tres plazas que ocupan el corazón de Malmoe: Gustav Adolfs torg, Stortorget (gran plaza) y Lilla torg(pequeña plaza), siendo en esta última donde se concentra gran parte de la oferta gastronómica de la ciudad. Muy cerca de la plaza de Gustav Adolfs se encuentra Slottsparken, un hermoso parque que rodea Malmöhus, el castillo de la localidad que fuera edificado en 1437.



# Upsala

Upsala es la cuarta mayor localidad de Suecia tras Estocolmo, Gotemburgo y Malmö. Es la sede de la universidad más antigua de toda Escandinavia, la Uppsala Universitet fundada en 1477, considerada como uno de los centros de educación superior más prestigiosos del Viejo Continente. Otro de los grandes atractivos de Upsala es su catedral gótica del siglo XIII, denominada Uppsala Domkyrka, el templo religioso más grande y alto de Europa septentrional. Algunas de las personalidades más conocidas de Suecia están enterradas allí, como el rey Gustavo I, el filósofo Emanuel Swedenborg y el botánico Carlos Linneo.



## Vasteras

Ciudad eminentemente industrial, en los últimos años Vasteras está haciendo un gran esfuerzo para poner en valor sus atractivos turísticos. De hecho, se pretende cambiar su nombre a Västerås–Mälaren, que significa "Västerås, la ciudad a orillas del lago Mälaren", al tener el puerto comercial y recreativo más grande en el litoral del tercer lago más grande del país. Otra de sus apuestas es el turismo de golf, pues varios de los mejores campos para la práctica de este deporte se encuentran en un radio de 40 kilómetros de la ciudad. Cuenta además con el bar de cocktails situado a mayor altura de Suecia, puesto que el "Sky Bar" está en la planta 24 del famoso rascacielos conocido coloquialmente como "Skrapan".



## Örebro

Örebro es una preciosa ciudad con múltiples atractivos y agradables parques y paseos como el Stadsparken (parque mayor), que ha sido votado como el más hermoso de Suecia. Su castillo medieval del siglo XIII, que se recorta en el horizonte de la localidad, es uno de los edificios más fotografiados del país. Los lugareños afirman que esta magnífica fortaleza refleja los más de 700 años de la política, la moda y los estilos de vida de la ciudad. Se ubica en plena ciudad vieja de Örebro, que recibe el nombre de "Wadköping", donde se pueden visitar diversas casas de campo contruidas en madera durante los siglos XVIII y XIX. A apenas un kilómetro al sur del centro se encuentra el parque acuático Gustavsvik, el mayor de toda Escandinavia y una de las atracciones turísticas más populares de Suecia.



# Helsingborg

En la encantadora población de Helsingborg destaca la Sankta Maria kyrka (iglesia de Santa María), construida en el siglo XIV, su Ayuntamiento de estilo neogótico y, por supuesto, la torre medieval Kärnan, lo único que queda de un castillo danés también del siglo XIV y que es un excelente mirador de la ciudad y su entorno.





# Linköping

Situada al sur de Suecia, Linköping es conocida por su destacada universidad y su vanguardista industria tecnológica, que nació en 1937 con la creación de la compañía aeronáutica Saab. Linköping es la sede asimismo del Museo del Condado de Östergötland, una importante región histórica del país. Uno de sus principales atractivos es Linköpings domkyrka (catedral), que presenta más de 8 siglos de antigüedad.



## Norrköping

Esta localidad está ubicada a caballo sobre del río Motala, donde fue construido un espectacular complejo hidráulico llamado Motala ström, que la convierte en la auténtica Venecia de Escandinavia. Un breve paseo por la calle principal Drottninggatan, que corre paralela a los canales, te llevará a la Torre de la Ciudad, el gran símbolo de Norrköping. Otro icono de la localidad es el teatro Egges, que albergó la primera representación en tierras escandinavas de la obra Romeo y Julieta de Shakespeare en 1776.



## Jönköping

A trescientos kilómetros de Estocolmo se ubica el municipio de Jönköping, a orillas del Río Vättern. Esta ciudad cuenta con una atractiva oferta turística que incluye deportes de invierno, exposiciones de arte y fotografía, hoteles y restaurantes. De hecho, es una de las ciudades con mayor densidad de restaurantes del país. Como curiosidad, cabe destacar que uno de los lugares más visitados es el Tändsticksmuseet, museo de las Cerillas.



## Clima

La mejor época para visitar Suecia es durante la primavera y el verano, desde finales de mayo a principios de septiembre. En el mes de julio, la temperatura media en Estocolmo es de 17°C y hay unas 18 horas diarias de luz. En la zona norte, sin embargo, se registran temperaturas bajo cero y ocasionales nevadas incluso en verano. En general, en Suecia las temperaturas nunca son demasiado altas.



## Gastronomía

La gastronomía es uno de los puntos fuertes de Suecia. Todo empieza con los ingredientes, que no pueden ser más frescos pues se puede afirmar que están "recién pescados". La cocina tradicional sueca es sencilla y la mayoría de sus típicas recetas incluyen pescado, carne y patatas como ingredientes básicos. Entre los platos más populares se encuentran el *råraka*, una crepe preparada con caviar y patatas; las internacionalmente famosas *kottbullar*, pequeñas albóndigas que se fríen en manteca; y la *hjortronparfait*, una tarta helada de bayas que es un delicia para el paladar. No dudes en hacer lo que en sueco se conoce como un *fika*, la tradicional pausa del café y que según dicen es el secreto de la productividad local. Es la excusa perfecta, aunque estés de vacaciones, para probar los *kanellångd*, unos típicos (y deliciosos) bollos de canela.





# Copenhague

La capital danesa es una ciudad moderna y dinámica con fuertes raíces en su fascinante pasado y poblada de acogedoras y alegres gentes. Los atractivos más populares de Copenhague son *Tivoli Gardens*, uno de los parques de atracciones más antiguos del mundo, la famosa estatua de *la Sirenita*, y la llamada ciudad libre de *Christiania*, el barrio 'hippie' y alternativo de Copenhague.

Destacan asimismo la calle *Strøget*, una popular vía peatonal sembrada de tiendas y boutiques; la *Kongens Nytorv* (Nueva Plaza del Rey), una hermosa plaza construida en 1670 que alberga importantes edificios como *Det Kongelige Teater* (Teatro Real); y el barrio portuario de Nyhavn, la principal zona de ocio y restauración de la ciudad. La vida nocturna de Copenhague se centra en los distritos de *Indre By*, *Vesterbro* y *Nørrebro*.



## Frederiksberg

A pesar de que Frederiksberg cuenta con ayuntamiento y autoridades propias, lo cierto es que se trata básicamente de un barrio de Copenhague ya que la capital danesa fue creciendo a su alrededor a partir de 1852. Es como una pequeña ciudad dentro de Copenhague y, de hecho, es el quinto municipio más poblado de Dinamarca. El imponente Palacio de Frederiksberg y su hermoso parque constituyen su máximo atractivo turístico, sobre todo cuando hace buen tiempo y las praderas se llenan de ciudadanos que acuden para disfrutar del sol. Frederiksberg tiene como eje principal la calle de *Falkoner Alle*, que concentra la mayor parte de la vida comercial del barrio y alberga uno de los principales centros comerciales de la capital, el *Frederiksberg Centre*.



## Odense

Odense es la tercera ciudad en importancia del país tras Copenhague y Aarhus. Ubicada en la isla de Fyn, esta preciosa y pintoresca localidad es conocida por ser la localidad natal del célebre escritor y poeta danés, Hans Christian Andersen. Las calles alrededor de la *Skt. Knuds Platz*, el centro histórico de la localidad, concentran la gran mayoría de la oferta gastronómica y cultural de Odense, como por ejemplo la bonita catedral gótica de San Canuto, la iglesia de St. Alban y el *HC Andersen Haven*, un hermoso parque que ofrece las mejores vistas a la catedral. Otros puntos de interés son el Castillo de Odense, *Den Fynske Landsby* (la Villa de Fyn), que reúne edificios de los siglos XVIII y XIX, y el Zoo de Odense, uno de los más importantes del país.



# Aarhus

Aarhus, o *Århus*, es conocida en toda Dinamarca como *da Smilets By* (la ciudad de las sonrisas), un eslógan turístico que se ha convertido en su apodo oficioso. Su variopinto centro histórico, llamado *Gamle Por*, alberga auténticos tesoros como *Den Gamle By* (la ciudad antigua), uno de los primeros museos al aire libre abierto en el mundo que incluye el Museo del Reloj, el Museo del Juguete y el Museo Textil; y la hermosa catedral dedicada a San Clemente, *Århus Domkirke*, el templo más alto de Dinamarca. Por su parte, el Jardín Botánico de Aarhus ofrece un ambiente muy agradable y es punto de encuentro de la ciudadanía para los típicos picnics daneses. Tampoco conviene perderse el Museo de Arte Contemporáneo "ARoS", la mayor pinacoteca de la ciudad y una de las más grandes del norte de Europa.



## Aalborg

La ciudad de Aalborg, o *Álborg*, está situada en el lado sur del Limfjorden, el fiordo más largo de Dinamarca, y fue fundada por los vikingos en la Edad Media. Se trata de una vibrante localidad en crecimiento constante donde destaca la originalidad de su arte y su arquitectura. En Aalborg conviven en armonía edificios como el Aalborghus Slot (castillo de Aalborg), que data del siglo XVI, con la última obra del célebre arquitecto Jørn Utzon, el Utzon Center situado en el puerto, un moderno edificio en la línea de la Ópera de Sydney. Otros focos de interés son la torre trípode *Aalborgtårnet*, que se alza a una altura de 105 metros sobre el nivel del mar, la *Musikkens Hus* (Casa de la Música) y las galerías de arte contemporáneo del *KUNSTEN*.





## Esbjerg

Esbjerg se encuentra en el suroeste de la península de Jutlandia y ha sido tradicionalmente el puerto pesquero del mar del Norte más importante de Dinamarca. A pesar de ser una de la ciudades más grandes del país su perímetro urbano es bastante pequeño, así que es posible acudir a la mayoría de los lugares a pie. Es una localidad con una boyante actividad cultural como demuestra la fundación de la sala de música *Musikhuset* y la obtención en dos ocasiones del premio a "la ciudad del año". Como no podía ser de otra manera, sus principales iconos turísticos están relacionados con su larga tradición marinera, como el *Mennesket ved Havet* (El hombre se encuentra con el mar), un conjunto de cuatro gigantescas esculturas de Svend Wiig Hansen que representan al ser humano sentado mirando hacia el mar; la Torre de agua; y el *Fiskeri-og Søfartsmuseet*, el Museo Marítimo de Pesca de Hjerting situado a las afueras de Esbjerg. Las calles *Kongensgade* y *Torvegade* conforman su principal artería comercial, mientras que en *Skolegade* se concentran la mayoría de los bares y clubes de la ciudad.



## Randers

Situado en la región de Jutlandia Central, a orillas del río *Gudenå* (Guden), Randers es el único puerto fluvial natural de Dinamarca. Su principal atracción turística es el *Randers Regnskov*, un zoo que alberga la selva tropical artificial más grande de Europa septentrional. Respecto a su arquitectura, destacan la *Helligåndshuset* (casa del Espíritu Santo) y la iglesia de Saint Mortens, ambas del siglo XV, así como el fabuloso castillo barroco de Clausholm, ubicado a unos 12 kilómetros al sureste de Randers.



## Kolding

En Kolding, situada en la península de Jutlandia, se yergue imponente el castillo *Koldinghus*, que desde su construcción en el siglo XIII ha sido desde fortaleza militar a residencia real y después museo, además de ser el escenario de multitud de tratados de paz a lo largo de la historia. Para los más inquietos y aventureros está el *Funky Monkey Park*, donde se pueden realizar divertidas actividades como tirolinas, rocódromos, escalada, etc. Todo un subidón de adrenalina en un entorno natural inolvidable.



## Islas Feroe

Las Islas Feroe (*Føroyar* en feroés, y *Færøerne* en danés) son un pequeño archipiélago localizado en el Atlántico Norte a caballo entre Reino Unido, Noruega e Islandia. Estas islas constituyen desde 1948 un país autónomo dentro del Reino de Dinamarca, aunque no pertenecen a la Unión Europea. El archipiélago feroés, compuesto de 18 islas volcánicas, presenta una superficie de 1.393 km<sup>2</sup> en total y está habitado por unas 50.000 personas, cerca de la mitad de los cuales viven en



Tórshavn, su acogedora capital. Sus espectaculares e inolvidables paisajes, como los acantilados de Vestmanna, la cascada Bøsdalafossur y el macizo de Drangarnir, son su principal seña de identidad.



## Groenlandia

Groenlandia (*Kalaallit Nunaat*, en groenlandés, y *Grønland* en danés) es la mayor isla del mundo (considerando Australia como al parte continental de Oceanía) con 2.522.000 km<sup>2</sup>, de los que un 77% están cubiertos de hielo y nieve. A pesar de estar situada en la zona nororiental de América del Norte, entre el océano Atlántico y el océano Glacial Ártico, se trata de una región autónoma con capital en Nuuk perteneciente al Reino de Dinamarca, aunque no está dentro de la Unión Europea. Registra una población de algo más de 60.000 habitantes y sus principales atractivos están relacionados con las actividades de naturaleza durante los meses de verano.



## Clima

Al ser un país prácticamente rodeado al completo por agua, los veranos suelen ser cálidos y los inviernos no excesivamente fríos. La mejor época del año para viajar a Dinamarca como turista es desde el mes de mayo al mes de septiembre (algunos puntos de interés turístico sólo abren al público durante ese periodo). En junio empieza la temporada de verano, que se caracteriza por días soleados y calurosos con temperaturas que oscilan entre los 20 y los 27°C. La temporada de invierno puede extenderse de octubre hasta marzo, siendo febrero el mes más frío con temperaturas alrededor de los 0°C grados durante el día.



## Gastronomía

La gastronomía tradicional de Dinamarca está asociada a los platos del campo, un poco pesados y ricos en grasas, consistiendo principalmente en carbohidratos, carne, pescados y patatas.

Destacan recetas como el *stegt flæsk med persillesovs*, carne de cerdo frita con salsa de perejil y patatas, las *frikadeller*, las famosas albóndigas de cerdo y ternera mezcladas con huevo, harina y especias, las *fiskefrikadeller*, también albóndigas pero elaboradas a base de pescado, y el *rødgrød*, una compota de frutas rojas.

Uno de los platos nacionales de Dinamarca son las *pølser*, las salchichas teñidas de rojo que se sirven cocidas y acompañadas de pepinillo, cebolla y salsa "remoulade". No tendrás que ir muy lejos para encontrarlas, ya que se sirven en puestos de comida callejera por todo el país. No dejes de degustar tampoco el famosísimo *smørrebrød*, literalmente "pan con manteca", otro de los platos más típicos de la cocina danesa y que consiste en una rebanada de pan negro con mantequilla y diversos ingredientes fríos, como pescados, quesos, salchichas, carne o huevos.



# Oslo

Oslo, la capital, es una ciudad ecléctica y llena de vida construida en torno a un puerto y guardada por un castillo. Cuenta con tradicionales casas de madera, elegantes edificios neoclásicos y conjuntos arquitectónicos ultramodernos y su animada cultura de cafés llena las calles en verano. Los alrededores del fiordo de Oslo (Oslofjorden) son muestra de la herencia vikinga del país.





## Tromsø

Considerada la ciudad más bella de Noruega y conocida como 'el París del Norte', la zona ofrece tranquilos pueblos pesqueros, animados festivales de música y atractivos naturales como el sol de medianoche y las auroras boreales. Te recomendamos pasear por el casco antiguo y visitar alguno de los museos dedicados al importante papel de Tromsø en la exploración del Ártico. El principal es el Polarmuseet que alberga una muestra sobre el explorador noruego Roald Amundsen.



## Bergen

Conocida como 'el portal de los fiordos', Bergen también es un atractivo destino urbano que no puedes perderte. Entre sus principales atractivos destaca Bryggen, la zona más antigua y bella de la ciudad con antiguos edificios de madera con vistas al puerto; el Hanseatiske Museum, donde antaño imperaron los comerciantes alemanes; MariaKirken, la iglesia más antigua e interesante de la ciudad, y el pequeño funicular hasta la cima del monte Floyen donde obtendrás las mejores vistas de la ciudad.



# Ålesund

Después de que un devastador incendio en 1904 destruyera gran parte de la ciudad, esta encantadora localidad fue reconstruida en estilo Art Nouveau (modernista). Hoy en día, tanto los alrededores de la ciudad como su arquitectura constituyen los principales atractivos turísticos para quienes la visitan.



## Bodø

La capital de Nordland ocupa un maravilloso emplazamiento: al oeste, quedan Saltfjorden y sus islas; al sur, la cordillera de Børvasstindene; y al norte, la isla de Landegoge. El sol de medianoche luce desde el 1 de junio al 12 de julio. Entre sus principales atractivos se encuentran la Domkirken, la catedral, y el Norsk Luftfartsmuseum, el museo noruego de la aviación.





## Stavanger

Stavanger, la cuarta ciudad más grande de Noruega, cuenta con una rica historia que se remonta a la Edad Media. Entre sus imprescindibles se encuentran la Domkirken, una catedral que data aproximadamente del año 1.100; el Norsk Hermetikkmuseum, que alberga unas muestras sobre las conservas de pescado (antiguo pilar económico de Stavanger, y Norsk Oljemuseum, dedicado a la breve pero excepcional historia de la industria petrolera.



## Kirkenes

En la cabecera de Bøkfjorden se encuentra Kirkenes, el mayor centro urbano del este de Finnmark y el último puerto donde hace escala el Hurtigruten. Es un destino perfecto para buscar el sol de medianoche en verano, las auroras boreales en invierno, montarte en un trineo de perros o realizar un safari de renos.



## Longyearbyen

La capital de Svalbard se llama así por el norteamericano J.M Longyear, que abrió la primera mina en este lugar en 1906. Actualmente cuenta con una población de 2.000 habitantes, el mayor asentamiento en las Islas Svalbard. En esta zona, podrás experimentar la magnífica desolación y la naturaleza frágil del lejano norte.



# Trondheim

Casi todos los lugares de interés de esta ciudad se encuentran situados a escasa distancia entre sí. El centro, Midtbyen, se encuentra rodeado casi por completo por el fiordo y el serpenteante río Nidelva. Considerada la capital tecnológica del país, puede presumir por contar con el mayor palacio de madera en Escandinavia y por su hermosa catedral del siglo XI.





# Lillehammer

La sede de los Juegos Olímpicos de Invierno de 1994, Lillehammer, es uno de los destinos de esquí más destacados de Noruega. Entre sus visitas más importantes destacan el Parque Familiar Hunderfossen, el Parque Familiar Lilleputthammer, el Parque Olímpico en Lillehammer con su famoso Salto de Esquí Lynggardsbakkene, el Museo Olímpico de Noruega, el Museo al aire libre de Maihaugen y el Museo de Arte de Lillehammer.



# Gastronomía

Este país con sus grandes espacios naturales vírgenes, con montañas y mar, posee una interesante cocina rica en pescado y marisco frescos y caza, protagonizada por deliciosos platos de pescado ahumado, encurtido o frito, y recetas con carne de reno, alce, foca y ballena. La patata también está muy presente ya sea asada, cocida o en puré, y son populares las verduras como el repollo, la zanahoria, el nabo o el brécol. De postre se recomiendan las frutas y bayas de la región de Hardanger.



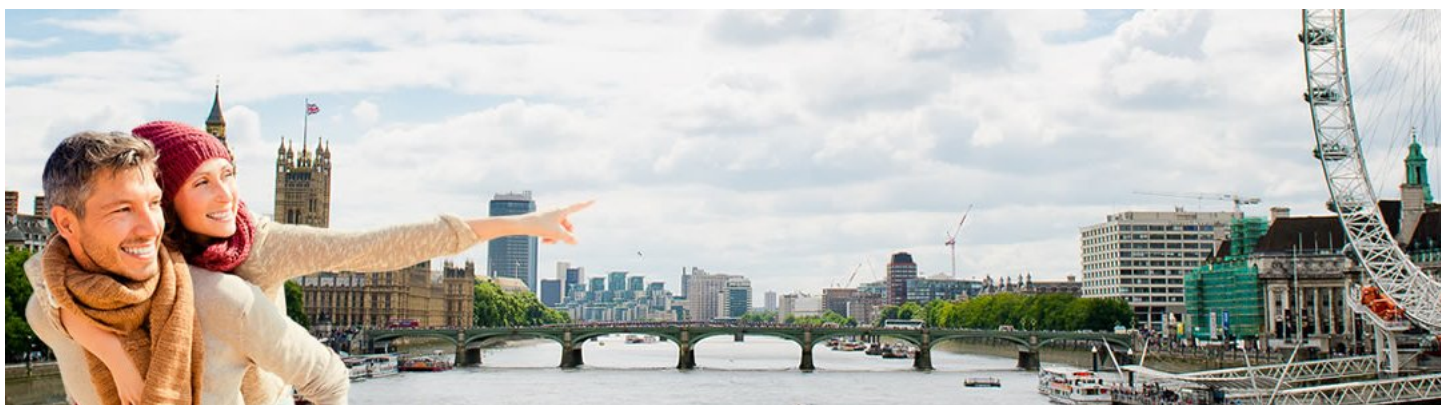
## Pescado y marisco

Con 24.000 km de litoral, 150.000 lagos y 50.000 islas, el pescado y el marismo son los protagonistas de la gastronomía noruega. Los más populares son el arenque y el salmón a la parrilla, curados o ahumados (*rokelaks*).

## Clima

Noruega, a pesar de situarse tan al norte, es un país habitable gracias al efecto moderador de la Corriente del Golfo. En la costa occidental, su influencia proporciona inviernos cálidos y veranos frescos. El sur y el oeste del país disfrutan de las temperaturas medias más altas: 22° C en Oslo en julio. Las más bajas se dan en las montañas donde se puede alcanzar hasta los -50°C.





**Más de 2 millones de pasajeros** nos confiaron sus vacaciones en 2020. ¿Los motivos?

- ✓ Amplia gama de productos
- ✓ Navegación rápida, sencilla y amena
- ✓ Confirmación online de tu reserva
- ✓ Importantes descuentos por Venta Anticipada
- ✓ Los mejores Chollos de Última Hora
- ✓ El mejor servicio de atención al cliente