

# fiordi norvegesi



Marie Helen Banck

An aerial photograph of a high-altitude mountain landscape. The terrain is rugged, with grey rocks interspersed with patches of vibrant green moss and lichen. Several turquoise lakes are scattered across the landscape, some appearing to be formed in natural depressions or along rocky ridges. A paved road with a metal guardrail winds through the scene. A white double-decker bus is driving on the road, heading towards the right. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

## Pronti, partenza... via!

Il verde luminoso inganna, dato che in alta montagna, raramente priva di neve anche in estate, prosperano solo gli animali e le piante più resistenti. In questa categoria rientrano i tappeti di muschio meravigliosamente soffici e i licheni, veri maestri dell'adattamento, che possono vivere anche per oltre un millennio. Inoltre, in questa zona si trovano i viaggiatori nordici, un sottogruppo di turisti particolarmente tenace e legato alla natura.

**Panoramica**

• **Baccalà a volontà, ma anche opera**

**Viaggi d'avventura sull'autostrada atlantica**

**La metropoli del jazz del nord Europa**

**Che cinguettio nell'isola degli uccelli!**

**Dove c'è un'onda c'è anche (la volontà di) un surfista.**

**Art Nouveau sull'Atlantico**

**Vette alpine sopra il fiordo**

**Il fiordo da**

**Il meglio del kitsch costiero**

**Vista pazzesca a 360 gradi**

**Gigantomania di un ghiacciaio**

**Parto per il fiordo – lungo 204 chilometri**

**Costa selvaggia e frastagliata: ogni isola un mondo a parte**

**Paesini da sogno e potenti ghiacciai**

**Puntando al cielo: le montagne più belle della Norvegia**

**Saluti sacri e profani direttamente dal Medioevo**

Kristiansund • Andalsnes • Molde • Romsdalsfjord • Andalsnes • Alesund • Geirangerfjord • Skjåvatnet • Jostedalbreen • Sognefjord • Borgund Stavkirke

**Navi postali**

**in tour**

**Molta pioggia, molta vita.**

**Parco giochi per malati di adrenalina**

**Giardini in fiore e pendii di prati luminosi**

**Bianco ghiaccio e rosato**

**Street art in mezzo al mare**

**Culla dei vichinghi**

**Wow!**

**Belle crociere**

**Best of Beach Life!**

**Ogni metro è spettacolare: pedalare dall'alta montagna al fiordo**

**Stella dell'instagram**

**Camminare, andare in bici, incontrare le renne: sull'altopiano senza alberi ci si sente soli...**

**Divertimento assicurato in bici per fantastici percorsi**

**Una metropoli del petrolio così carina!**

**La terra dei fiordi – coste frastagliate, alte montagne scoscese, drammatici fiordi, spessi ghiacciai, e qua e là molto spazio per le cose belle della vita.**

• Voss • Flåm • Rallevegen • Hardangervidda • Trolltunga • Folgefonna • Halsnøy • Hardangerfjord • Haugesund • Avalsnes • Rvylkevegen • Preikestolen • Lysefjord • Stavanger • Jaeren • Oslo

# Curiosare qua e là

**Ritrovamenti** — la terra dei fiordi non è certo avara di paesaggi altamente scenografici. Ideale per passeggiare, meravigliarsi e immergere i piedi nell'acqua.



## Entusiasta

*Hyttekos* – meravigliosa parola norvegese che si riferisce al senso di benessere che si prova solo in una capanna dopo una lunga giornata nella natura. Lasciate che la vostra anima venga cullata da un buon libro davanti al caminetto, il tutto accompagnato da un bicchiere di cognac o da una zuppa fumante alla luce delle candele. L'associazione DNT (vedi pag. 261) gestisce una vasta rete di rifugi escursionistici, dai più confortevoli ai più spartani, per chi sa cosa sono le rinunce.

## Pura gioia di vivere

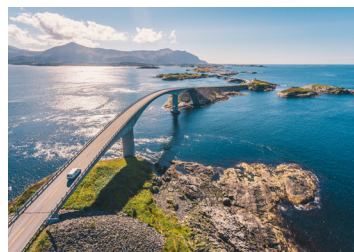
Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, i norvegesi sono dei gran festaioli e in questi momenti la sobrietà nordica cede il passo alla pura gioia di vivere. Fra gli eventi più amati ci sono i numerosi concerti a Bergen, il festival di street art e di cibo a Stavanger, il jazz a Molde, i giorni dei vichinghi a Karmøy e i falò con brindisi in tutto il paese per la festa di San Giovanni. Skål!

## Legnosa storia sacra

Avete mai seguito con lo sguardo le scanalature nel legno di una chiesa a doghe? Quasi 900 anni di storia sotto la punta delle dita non possono che suscitare un grande senso di riverenza.



Mille sfumature di costa... fra scogliere ripide o isolette arrotondate, il mare si trasforma da innocuo a impetuoso: la costa norvegese è spettacolare in modi diversi. Sole in faccia, sale sulle labbra e vento fra i capelli, meglio se appoggiati a un capanno da pescatori con una canna da pesca in mano ad ascoltare il richiamo dei gabbiani.



## Come un cinema all'aperto

Roadtrip? Spesso solo una parola mo-daiola per dire "annoarsi in macchina". Ma non nei fiordi! Tunnel, traghetti, strade strette e tornanti non lasciano certo spazio alla monotonia. Suona faticoso? Forse un po', ma per il resto è come essere in un film, data la bellezza dei paesaggi che ci scorrono davanti agli occhi lungo le spiagge e le rive dei fiordi e attraverso i passi montani innevati. E lungo la strada, la vita quotidiana norvegese: stazioni di servizio come luoghi di incontro della vita di villaggio, pecore rilassate ai bordi della strada... le dieci rotte più spettacolari sono state designate come itinerari paesaggistici (vedi pag. 254) e sono corredate da splendide piazzole di sosta e punti panoramici. Allacciate le cinture, sarà emozionante!

## Biciclettando

Esplorare il Fjordland in bicicletta? Sì, ma solo con abiti impermeabili di qualità. Uno dei tour più emozionanti porta lungo la Rallarvegen, dall'aspro mondo dell'alta montagna dell'Hardangervidda fino all'Aurlandsfjord, con un dislivello di circa 1400 metri. Mozzafiato!



“Non mi serve la terapia, mi serve la Norvegia” (scritta sulla maglietta di un escursionista sul Nordfjord)



## Mi ci “fiordo”!

Qui ci sono abbastanza fiordi perché tutti possano cercare il loro preferito. E sono uno più bello dell'altro: da quello dolce e ameno a quello aspro e roccioso! Particolarmente imponenti sono il Geirangerfjord e il Nærøyfjord, insigniti del titolo di patrimonio mondiale dell'UNESCO. Anche il Lysefjord impressiona con il suo panorama, ancora di più se ce lo si è meritati dopo un'escursione ai famosi Preikestolen o al Kjeragbolten. Durante la fioritura dei frutteti a maggio, non c'è regione più bella del fiordo di Hardanger. Più idilliaco e sognante è il fiordo interno di Nordfjord, dove sulle alture brillano i ghiacciai...

# Sommario

- 2 Pronti, partenza... via!
- 4 Panoramica
- 6 Curiosare qua e là

## In giro per i fiordi

### Rogaland 14



- 16 Stavanger e dintorni
- 25 **I luoghi del cuore** Graffiti su Pedersgata
- 30 **Tour** La parte migliore dei troll
- 32 Jæren
- 34 **Tour** Luci nel buio
- 37 Orre
- 37 Hå
- 37 Nærbo
  
- 38 Ryfylkevegen e Haugaland
- 39 Lysefjord
- 39 Landapark
- 40 **Tour** Cabina con vista
- 42 Preikestolen
- 43 Flørli
- 43 Lysebotn
- 44 **Tour** Stairway to heaven – 4444 scalini verso il paradiso
- 46 Dal Lysefjord al Hjelmeland
- 46 Jørpeland

- 46 Tysdalsvatnet
- 46 Årdal
- 46 Vigatunet
- 47 Hjelmeland
- 47 Sulla Ryfylkevegen verso nord
- 47 Via Sauda
- 49 Lungo il fiume
- 53 Isola di Karmøy
- 53 Skudeneshavn
- 54 **I luoghi del cuore** Sulla spiaggia di Sundevesanden
- 55 Karmøy occidentale
- 56 **Tour** La culla dei vichinghi
- 57 Visnes Gruvemuseum
- 57 Avaldsnes
- 57 Haugesund
- 59 Isole Røvær e Utsira
- 61 **Curiosità** Patatine del nord

### Hordaland 62



- 64 **Hardangerfjord e Hardangervidda**
- 65 Haukelifjell
- 65 Røldal
- 66 Odda e Trolltunga
- 67 **I luoghi del cuore** A Espelandsfossen
- 68 **Tour** #amazing: Trolltunga, star di Instagram
- 72 Tyssedal

- 73 La riva ovest della penisola di Folgefonn
- 73 Ænes e Sunndal
- 74 Rosendal
- 75 Isola di Halsnøy
- 75 Riva ovest del Sørfjord
- 76 Agatunet
- 76 Utne
- 77 A nord della penisola di Folgefonn
- 79 Riva orientale del Sørfjord
- 79 Lofthus
- 80 Kinsarvik
- 81 Eidfjord e dintorni
- 81 Eidfjord
- 82 **Tour** In giro per il fiordo
- 83 Kjæsen Fjellgård
- 84 Norsk Natursentrum
- 84 Hjølmodal
- 84 Måbødal
- 85 Hardangervidda
- 85 Vøringsfossen
- 86 **Tour** Fin qui tuuutto bene!
- 87 Finse
- 88 La riva nord del Hardangerfjord
- 91 La valle montana fra Ulvik e Granvin
- 91 Øystese
- 93 Norheimsund
- 94 Voss
- 96 Tvindefossen, Vikafjell e Stalheim
  
- 98 **Bergen e dintorni**
- 104 **Tour** Dalla City all'alta montagna
- 110 **I luoghi del cuore** Skostredet
- 120 Gite nei dintorni
- 120 Lysøyen

- 120 Lysekloster
- 121 Telavåg
- 122 **Curiosità** Omicidio alla norvegese

### Sognefjord 124



- 127 Il lato sud del Sognefjord
- 127 Vik
- 128 Vangsnæs
- 129 Nærøyfjord
- 129 Gudvangen
- 131 Aurlandsfjord
- 131 Undredal
- 132 **Tour** Nordic Biking
- 134 Flåm
- 136 Aurlandsdal
- 136 Aurland
- 138 **Tour** Selvaggia e incantata: la valle dimenticata
- 139 Lærdal
- 141 Chiesa a doghe Borgund
- 141 Årdalsfjord
- 142 **Tour** Su scorciatoie reali a Lærdal
- 144 Øvre Årdal e Ardalstangen
- 145 Indre Ofredal
- 145 Jotunheimen
- 146 **Tour** Acqua in caduta libera
- 148 Lustrafjord
- 149 Gaupne
- 150 Hafslø

- 151 Solvorn e Urnes  
 152 **Tour** *Al caldo sul ghiaccio*  
 154 Jostedal  
 155 Il lato nord del Sognefjord  
 155 Sogndal e Kaupanger  
 157 Leikanger  
 157 Balestrand  
 160 Fjærland e dintorni  
 161 **I luoghi del cuore** *Il paese dei libri di Fjærland*  
 162 **Tour** *Nel regno delle acque*  
 164 Supphellebreen, Flatbreen e Bøyabreen  
 165 **Curiosità** *Una meraviglia blu*

## La costa del Sogn og Fjordane e del Nordfjord 166



- 169 Da Førde a Florø  
 169 Florø  
 171 Larcipelago al largo di Florø  
 171 Kinn  
 172 Svanøy  
 172 Vingen  
 173 Bremanger e Frøya  
 174 Lisola di Vågsøy  
 174 Måløy  
 175 Vågsberget  
 175 Kannestein  
 180 Baia di Refyvik  
 176 **Tour** *Oh santa Sunniva!*

- 178 **Tour** *Il paradiso dei surfer del nord*  
 180 La penisola di Stadland  
 181 Jølstravatnet  
 183 **I luoghi del cuore** *La casa dell'artista Astruptunet a Sundal*  
 184 Fra Jølster e Nordfjord  
 185 Jostedalsbreen  
 187 Loen e dintorni  
 188 **Tour** *Piedi sul fiordo, testa fra le nuvole*  
 190 Stryn e dintorni  
 192 Hornindalsvatnet e Strynsvatnet  
 192 Strynefjellet  
 193 **Curiosità** *Navi in montagna*

## Møre og Romsdal 194



- 196 **Geiranger e Trollstigen**  
 197 Geirangerfjord  
 197 Geiranger  
 200 **Tour** *Il focolare si è spento*  
 203 Verso il Norddalsfjord  
 203 Norddalsfjord  
 203 Valldall (Sylte) e Tafjord  
 205 **I luoghi del cuore** *Herdalssetra sul Norddalsfjord*  
 206 **Tour** *Nell'impeto del fiume*  
 207 Trollstigen  
 207 Åndalsnes e dintorni

- 209 Trollveggen  
 209 Rødven Stavkirke  
 210 **Tour** *Camminata sul crinale con effetto wow*  
 213 **Ålesund**  
 216 **Tour** *Il preferito di Ålesund*  
 219 Gite da Ålesund  
 220 Isole intorno ad Ålesund  
 220 Valderøy  
 220 Giske  
 220 Godøy  
 221 Sula e Hareidlandet  
 222 Runde  
 224 **Tour** *Non per i deboli di cuore*  
 226 **Cultura costiera da Molde a Kristiansund**  
 227 Molde  
 230 Gite da Molde  
 230 Ona  
 231 Bud  
 232 **Tour** *Nel santuario sotterraneo dei troll*  
 234 Bjørnsund  
 234 Atlanterhavsveien  
 235 Håholmen  
 235 Averøya  
 236 Kristiansund  
 240 **I luoghi del cuore** *Sulla nave postale Hurtigruten*  
 242 **Tour** *Isola senza morti*  
 245 **Curiosità** *Guerra nella selva*

## Buono a sapersi

- 246 Informazioni utili dalla A alla Z  
 262 Vocabolario di norvegese  
 264 Dizionario culinario

## Approfondimenti

- 268 *Gli sceicchi parsimoniosi*  
 271 *The Sound of Bergen*  
 274 *Formata dal ghiaccio, inondata dal mare*  
 276 *Fattorie sotto il mare*  
 280 *Sentirsi a casa all'aperto*  
 282 *I buoni norvegesi e il massacro delle balene*  
 286 *Viaggio fra spazio e tempo*  
 290 *Dei Berserker e degli eroi dei fumetti*  
 294 *Felice armonia*  
 296 *Quello che conta*  
 298 *Nordish by nature*  
 302 *Talkin' about a revolution*  
 304 *Migranti illegali e star televisive minacciate*  
 306 *Skitt fiske, Ladies!*  
 308 *Indice analitico*  
 311 *Autore e crediti*  
 312 *Se proprio volete saperlo...\**

# TOUR

## Cabina con vista

Dalle vertiginose altezze del Preikestolen fino al Lysefjord

### Info

📍 B 11

**Partenza/arrivo:**  
parcheggio Preikestolen Basecamp (posto per 1000 auto, 300 NOK al giorno, gratis per chi pernotta)

**Caratteristiche:**  
percorso di difficoltà media (ca. 8 km e 350 m di altezza), andata e ritorno senza pioggia ca. 4 ore, più il tempo per le foto e la sosta. Buona condizione fisica e calzature robuste necessarie, poiché la salita è ripida e sassosa.

In un'antica leggenda si dice: "Se il Preikestolen cadrà, Stavanger nel mare affonderà", il che, guardando in alto verso il piccolo pulpito di roccia che si erge sopra il Lysefjord, a prima vista sembra esagerato. Tuttavia, stando in piedi sulla piattaforma di pietra, si è immediatamente portati a credere alla vecchia leggenda.

Il punto di partenza per l'escursione verso una delle mete più popolari della Norvegia (ca. 300 000 persone all'anno) è il **parcheggio della Preikestolhytta**. Qui fin dal primo mattino gli appassionati di escursionismo di tutte le età e da tutto il mondo si preparano per la salita. *Matpakke* (pranzo al sacco), borraccia e abiti impermeabili dovrebbero sempre essere nello zaino. Lungo il percorso non ci sono chioschi, il che è sorprendente, considerata la quantità di persone. Eppure è tipico dei norvegesi: dopotutto, la natura è più bella quando è incontaminata.

Attraverso un piccolo bosco, il sentiero inizialmente largo conduce in salita. Il percorso è quasi sempre ben visibile ed è segnalato da delle T rosse su rocce e alberi. Dopo la prima salita, si prosegue su ampie passerelle di legno attraverso la splendida **torbiera di Krogebek Myrane**.

Successivamente arriva il tratto più impegnativo: attraverso un ripido canalone pieno di detriti (rischio di ingorgo, meglio sorridere e aspettare!) si sale fino a un altipiano roccioso con il piccolo **lago balneabile di Tjødane**. I più resistenti al freddo possono fare il bagno qui, sotto gli sguardi ammirati degli altri. Dopo un tratto relativamente



*Che ci siano folle di turisti o meno, trovarsi sul Preikestolen, con il profondo Lysefjord sotto di sé, suscita grande emozione.*

pianeggiante, segue l'ultima salita (ca. 1,3 km). Il sentiero qui si biforca: il percorso di sinistra è scenicamente più spettacolare, ma anche un po' esposto. Prendendo a destra, il tracciato è più tranquillo. Entrambe le opzioni hanno la stessa lunghezza e conducono alla meta che attende pazientemente: il **Preikestolen**.

La vista dall'ampio plateau roccioso quasi quadrato (25 x 25 m) sul Lysefjord è la ricompensa ultima per ogni singola goccia di sudore, e l'avvicinarsi al bordo roccioso che precipita quasi verticalmente per oltre 600 m è emozionante anche per i più temerari. Ma ora è tempo di godersi il momento: con un picnic in un contesto davvero unico.

Non sopportate le masse di turisti? Chi si definisce esperto di montagna e possiede una buona lampada frontale può iniziare l'escursione di notte per assistere all'alba sopra il Lysefjord. Se il tempo lo permette, è un'esperienza semplicemente SPETTACOLARE! Considerate che in piena estate le notti sono brevi. Inoltre, il Preikestolen è famoso anche al di fuori del mondo dell'escursionismo. La band norvegese Kaizers Orchestra ha tenuto qui un concerto, Temet Nosce ci ha girato un video musicale, e nel 2018 gli spettatori al cinema hanno potuto vedere Tom Cruise in "Mission Impossible: Fallout" fare una spettacolare uscita di scena dal pulpito di roccia del Preikestolen.

Non dimenticate il cibo e l'acqua: quassù non ci sono chioschi!



# I luoghi del cuore



## Fuga ai Caraibi...

... o almeno così sembra, quando si sta sul **Sandvesanden** (📍 A 11) in una calda giornata di sole. Il mare blu-verde lambisce la spiaggia di sabbia bianca, la scogliera grigia, le piante e l'erba verde, e in lontananza si scorgono le vele all'orizzonte. Solo il freddo del Mare del Nord ci ricorda che siamo in Nord Europa. Le onde che qui si infrangono, talvolta più e talvolta meno dolci, sulla larga spiaggia attirano coloro che desiderano fare il bagno e non sono sensibili al freddo di queste acque, che in estate hanno in media una temperatura "rinfrescante" di 15 °C. Con le onde, qui si vedono molti surfisti con la muta di neoprene: la spiaggia è considerata uno dei migliori punti per il surf della regione. Di tanto in tanto vengono montate delle reti per il beach volley, ma raramente questi luoghi si fanno affollati. Salendo il dolce pendio si gode di una magnifica vista sulla costa rocciosa. E allora, che bisogno c'è dei Caraibi?

## MINUSCOLO

**M**

Benvenuti nella casa delle bambole! Nascosto fra i pittoreschi vicoli di Gamle Skudeneshavn, nel Søtagada, si trova il delizioso **Verdens minstekafé** (il caffè più piccolo del mondo), che con solo tre tavoli può ospitare al massimo una decina di persone.

Geitungen Fyr, 35 letti, tel 52 71 53 11, [www.ut.no/hytte/3.1639](http://www.ut.no/hytte/3.1639), per non soci DNT 410 NOK; Vikeholmen Fyr, tel 97 07 29 48, [www.skudenes-sjomannforening.com](http://www.skudenes-sjomannforening.com), per 10 pers. a settimana 6000 NOK, giu-ago più barca, info sui trasporti anche alle informazioni turistiche

## Mangiare e bere

Nel vecchio quartiere, raggiungibile in 5 minuti dal molo traghetti, ci sono caffè e gallerie.

### Pranzo rustico ed elegante

**Smia Bistro & Pianobar:** raffinati piatti di pesce e carne in una vecchia fucina con un bar ben fornito.

Søragadå 4, tel 52 85 36 15, [www.smiaabistro.no](http://www.smiaabistro.no), €€

## Informazioni ed eventi

- **Skudenes Turistinformasjon:** Kaigate 5, tel 52 85 80 00, [www.visitkarmoy.no](http://www.visitkarmoy.no), giu-ago lu-sa 10-16, do 12-16 (a luglio 1 ora in più).
- **Skuddefestival a Skudeneshavn:** fine giu/inizio lug (me-do), [www.skuddefesti.valen.no](http://www.skuddefesti.valen.no). Una festa dedicata alla cultura costiera, con pescherecci e velieri nel porto, dimostrazioni di antiche tecniche di lavoro, musica e tanto intrattenimento per tutti.

## Karmøy occidentale 📍 A 10

La costa occidentale di Karmøy affascina con le sue spiagge di sabbia. La formazione rocciosa levigata dal mare **Dueglåp**, estremamente fotografata soprattutto al tramonto, dista solo pochi minuti dal porticciolo di Ferkingstad. Sempre da Ferkingstad parte un grazioso sentiero didattico e culturale di 2 km lungo la costa verso nord, fino alla città di Åkrehamn (vedi [visitkarmoy.no](http://visitkarmoy.no)). Qui c'è una vera attrazione: la spiaggia di sabbia bianca **Åkrasanden**, già più volte premiata come la spiaggia più bella della Norvegia. A questo proposito, non perdetevi il **museo costiero di Åkrehamn** ([akrehamnkystmuseum.no](http://akrehamnkystmuseum.no)). Più a nord, in un contesto suggestivo a Vedavågen, si trova il **museo della pesca** ([fiskerimuseum.net](http://fiskerimuseum.net)).

## Sport, pernottamento

### Vento e onde

Insieme a **Sandvesanden**, **Sandhåland** e **Mjøhus**, l'Åkrasanden sulla costa occidentale di Karmøy a sud di Åkrehamn è l'ideale per il surf.

Noleggio di attrezzatura per surf, SUP e pesca vedi Raw Ocean Lodge

### Surf lodge in mezzo al mare

**Raw Ocean Lodge:** questo eco-lodge è un vero gioiello su uno scoglio in mezzo al mare. Si può soggiornare in bungalow (da 3 a 6 pers., €€) dal vintage beach style o nello spettacolare north sea dome (per 2 pers., €€€), una lussuosa e accogliente tenda a cupola dalle cui vetrate si vedono il mare e le stelle. Qui si può trovare la tranquillità assoluta o cercare avventura: escursioni per la pesca, corsi di SUP, bouldering e naturalmente surf. Bio-Café con piatti innovativi. Storauregen 70, Sandve, tel 90 01 99 34, [www.rawoceanlodge.com](http://www.rawoceanlodge.com), €€-€€€





*Come una cascata di legno di pino, la piattaforma panoramica Stegastein sembra riversarsi nel vuoto 650 m sopra l'Aurlandsfjord.*



*L'Øygardsstolen (sopra) è ispirato al nido di un aquila, mentre il centro visitatori Trollstigen incarna l'interazione tra acqua e pietra.*



**Naturalmente  
funzionale  
e chiaramente  
nordico,  
sobrio eppure  
elegante...**



*Massima esperienza nella natura con minima distrazione: nell'hotel panoramico Juvet a Valldal (sopra) così come nella piattaforma a Gubrandsjuvet, la vera star è la natura selvaggia norvegese.*

**A**

Agatunet 76  
 Alcol 252  
 Allmannajuvet 49  
 Alpi di Romsdal 207  
 Arrivo 247  
 Acquacoltura 277  
 Astrup, Nikolai 103, 109  
 Astruptionet 167, **183**  
 Atlanterhavssuen 195, **234**  
 Aurland 136  
 Aurlandsdal 136, 138  
 Aurlandsfjellet 139  
 Aurlandsfjord 131  
 Aurlandsvngen 136  
 Austerdalsbreen 150  
 Autobus 248  
 Avaldsnes 15, **56**, 57  
 Averoya 235  
 Ænes 73  
 Åkrasanden 55  
 Ålesund 194, **213**  
 – Aksla 214  
 – Ålesunds Museet 214  
 – Brosundet 214  
 – Fiskerimuseet 215  
 – Jugendstilcenteret 215  
 – Kunstmuseet KUBE 215  
 – Sukkertoppen 216  
 Ålhus 181  
 Åndalsnes 207  
 Årdal 46  
 Årdalsfjord 141  
 Årdalstangen 144

**B**

Balestrand 158  
 Bambini 248  
 Barca a vela 260  
 Base Jumping 45  
 Bed & Breakfast 258  
 Bellachioma 56  
 Bergen 63, **98**, 99, 271  
 – Akvarium 106, **111**  
 – Bergen Kunsthall 109  
 – Bryggen 63, **99**  
 – Bryggens, museo di 108  
 – Fantoft, chiesa a doghe 111, 112  
 – Fløibanen 103  
 – Floyen 103, **104**, 117  
 – Fortezza 106  
 – Gamle Bergen 107  
 – Håkonshallen 102  
 – KODE 108  
 – KRAFT 109  
 – Kunsthalle 3,14 109  
 – Lille Lungegårdsvann 103

– Mariakirken 102  
 – Matbørsen 103  
 – Muséage 106  
 – Museo della lebbra 109  
 – Museo della lega anseatica nel Schotstuene 102, **108**  
 – Museo della pesca 107  
 – Museo di Storia culturale 109, 111  
 – Museo di Storia naturale 109  
 – Nordnes 106  
 – Norges Fiskerimuseet 111  
 – Quartiere universitario 106  
 – Rosenkrantzårnet 102  
 – Sandviken 107  
 – Sjøfartsmuseum 111  
 – Skostredet 109, **110**  
 – Skuteviken 107  
 – Stoltzen 117  
 – Ulriken 104, 117  
 – Vågen 99  
 – Via dell'arte 103  
 – Villa Trolldhaugen 111  
 Bergensbanen 88, 134  
 Bergsetbreen 154  
 Bjørnsund 234  
 Blåsjø, lago artificiale di 50  
 Bødalsbreen 187  
 Bondhusvatnet 73  
 Bordalsgjelet 94  
 Borgund Stavkyrkje 125, **141**  
 Bøyabreen 164  
 Brattlandsdalen 51  
 Breheimen 274  
 Bremanger 173  
 Briksdalsbreen 185  
 Bud 231  
 Buer 49  
 Buerbreen 62, **70**  
 Buone maniere 248  
 Byrkjelo 184

**C**

Caccia alla balena 282  
 Campeggio 257  
 Case e baite vacanze 257  
 Ciclismo 7, 32, 34, 84, 88, 91, 96, **132**, 135, 202, 229, 259  
 Clima 248  
 Condizioni d'ingresso 249  
 Consigli di lettura 249  
 Consigli per giri ad anello 255

**D**

Dalsnibba 198  
 Damsgård Hovedgård 112  
 Disabilità 249

Documenti d'ingresso 250  
 Dueglåp 55

**E**

Eggenipa 185  
 Eidfjord 81, 82  
 Equitazione 260  
 Escursioni **30, 40, 42**, 44, 51, **68**, 71, 79, **86**, 87, 88, 90, 94, 97, **104**, 117, 121, 130, 137, **138**, 140, **142**, **146**, 147, 149, **152**, 155, 159, **162**, 182, 185, 187, **188**, 190, **200**, 208, **210**, **216**, 219, 223, **224**, 229, **232**, **260**  
 Espelandsdalen 91  
 Espelandsfossen 67, 91

**F**

Fari 258  
 Ferrovia 252  
 Festività 250  
 Feistein Fyr 35  
 Filefjell Kongevegen 140  
 Finse **87**, 133  
 Fjærland 125, **160**, 161  
 Flåm 131, 132  
 Flåmsbanen 124, **132**, 134  
 Flatbreen 164  
 Fløri 43, 44  
 Florø 169  
 Flydalsjuvet 198  
 Folefjonn 73, 77  
 Fonna Glacier Ski Resort 77  
 Fonti d'informazioni 251  
 Forde 169  
 Fossetien 163  
 Frluftsfyret Kvasheim 34  
 Frøya 173

**G**

Gaularfjell 162  
 Gaupne 149  
 Geiranger 197  
 Geirangerfjord 194, **197**, 200  
 Giske 220  
 Godøy 220  
 Granvin 91  
 Grieg, Edvard 79, 111, 273  
 Grip 242  
 Grotlesanden 173  
 Gubrandssjuvet 204  
 Gudvangen 129  
 Guglielmo II 97, 127, 129, 158  
 Gullingen 50

**H**

Hå 37

Hafslø 150  
 Håholmen 235  
 Håkkårøya 235  
 Håkonsson, Håkon 56, 102  
 Hålnefjorden 85  
 Halsnøy 75  
 Hardangerbanen 91  
 Hardangerfjord 64, 88  
 Hardangervidda 62, 64, **85**, 274  
 Hareidlandet 221  
 Hårfagre, Harald 32, 58  
 Haugaland 38, 53  
 Haugesund 57  
 Haukelifjell 65  
 Hella 157  
 Hendanes Fyr 175  
 Herand 77  
 Herdalssetra 205  
 Hotel storici 258  
 Hjelmeland 47  
 Hjertøya 228  
 Hjølmødal 84  
 Hoddevika 166, **178**  
 Hordaland 62  
 Hornelen 173  
 Hornindalsvatnet 192  
 Hotel 258  
 Hurtigruten 193, **240**, 253  
 Husedal 81

**I**

Immersioni 260  
 Indre Ofredal 145  
 Internet 251  
 Isdal 122

**J**

Jæren 14, **32**  
 Jernaldergården 32  
 Jettegrytene 15, **49**  
 Jølstravatnet 181  
 Jondal 77  
 Jonegarden på Hustveit 48  
 Jørpeland 46  
 Jostedalen 154  
 Jostedalbreen 154, 167, **185**, 274  
 Jotunheimen 125, **145**, 274

**K**

Kayak 74, 78, **82**, 83, 96, 131, 155, 159, 184, 202, 218, **250**  
 Kalvåg 173  
 Kannestein 166, **175**  
 Karmøy 53  
 Karmøy occidentale 55  
 Kaupanger 155  
 Kinn 171

Kinsarvik 80  
 Kinso, cascate di 81  
 Kjeåsen Fjellgård 83  
 Kjenndal 187  
 Kjenndalsbreen 187  
 Kjeragbolten 45  
 Klovstigen 207  
 Kolbeinstveit 51  
 Kråkenes Fyr 175  
 Kristiansund 236  
 – Brodtkorgården 237  
 – Casa del commercio Patrick Volckmar 237  
 – Christiegården 237  
 – “Donna del merluzzo” 238  
 – Gomalandet 236  
 – Gomalandet, cimitero di 237  
 – Hjelkrembrygga 236  
 – Innlandet 238  
 – Kirkelandet 236  
 – Mellemwerft 237  
 – Nordlandet 238  
 – Norsk Klippfiskmuseet 236  
 – Vanndammene 238  
 – Vardetårnet 238  
 – Woldbrygga 236  
 Kvednafossen 48  
 Kvernes 235

**L**

Lærdal 139  
 Lærdal, Tunnel di 165  
 Landapark 39  
 Låtefossen 66  
 Leikanger 157  
 LGBTQ+ 251  
 Likholefossen 163  
 Loen 187  
 Lofthus 79  
 Lovatnet 187  
 Luster 148  
 Lustrafjord 148  
 Lysebotn 43  
 Lysefjord 39  
 Lysekloster 120  
 Lysøyen 120

**M**

Måbodal 85  
 Måløy 174  
 Mangiare e bere 251  
 Mezzi di trasporto 252  
 Molde 227  
 Møllebukta 32  
 Mølstertunet 94  
 Møre og Romsdal 194  
 Mosevatnet 74  
 Myrdal 133

**N**

Nærbo 37  
 Nærøyfjord 124, **129**  
 Nes 148  
 Nesheimtunet 96  
 Nigardsbreen 125, **152**, 154  
 Njardarheimr **129**, 290  
 Nordfjord 166  
 Nordsjørua 36  
 Norsheimssund 93  
 Norsk Natursentrum 84

**O**

Obrestad Fyr 34, 36  
 Odda 66  
 Oldedalen 185  
 Olden 185  
 Ona 195, **230**  
 Organizzazione del viaggio 253  
 Ørnevegen 203  
 Orre 37  
 Ostelli della gioventù 258  
 Otroya 229  
 Øvre Årdal 144  
 Øystese 91

**P**

Pernottamento 257  
 Pescare 258, 306  
 Preikestolen 40, 42  
 Prezzi 251, 257

**R**

Rafting 182, **206**  
 Rallarvegen 124, **132**, 134, 135  
 Raumabanen 208  
 Refyvik 180  
 Røden Stavkirke 209  
 Rogaland 14  
 Roldal 65  
 Romsdalseggen 194, **210**  
 Rosendal 74  
 Rosnoss 70  
 Rotte paesaggistiche 254  
 Rovær 59  
 Roynevarden 51  
 Runde 195, **222**, 224  
 Ryfylkevegen 38

**S**

Sand 50  
 Sandvesanden 54  
 Salmone 49, 50, 139, 258, 277  
 Sauda 47, **48**  
 Selja 166, **176**  
 Selje 180

Sicurezza ed emergenze 258  
 Skageflå 200  
 Skåla 188  
 Skjolden 148  
 Skongsnes Fyr 175  
 Skudenshavn 15, 53  
 Sogndal 155  
 Sognefjellsvegen 128  
 Sognefjord 124  
 Sogn og Fjordane 166  
 Solvorn 151  
 Sørfjord 66, 70, 75  
 Sport e tempo libero 258  
 Sport invernali 261  
 Stadlandet 166, 180, 193  
 Stalheim 97  
 Standdalshytta 51  
 Stavanger 14, 17  
 – Breidablikk 21  
 – Duomo 20  
 – IDDIS (museo delle conserve e della grafica) 21, 22  
 – Ledaal 21  
 – Museo di Belle arti di Stavanger 23  
 – Museo marittimo 23  
 – Museo Norsk Olje 23  
 – Pedersgata 25

– Vågen 17  
 – Valbergårnet 22  
 Storseterfossen 198  
 Street Art 14, 22, 109  
 Stryn 190  
 Strynefjellet 167, 192  
 Strynsvatnet 192  
 Sula 221  
 Suldalslågen 49  
 Suldalsvatnet 50  
 Sunndal 73  
 SUP 260  
 Supphellebreen 164  
 Surf 178  
 Svandalsfossen 48  
 Svanøy 172  
 Sverd i Fjell 32  
 Sverrestigen 142  
 Sylte 203

## T

Tafjord 203  
 Telavåg 121  
 Tindevegen 147  
 Traghetti 253  
 Trollkirke 195, 232  
 Trollpikken 14, 30  
 Trollstigen 194, 196, 207

Trolltunga 62, 68  
 Trollveggen 209  
 Tungenes Fyr 35  
 Tvindefossen 96  
 Tysdalsvatnet 46  
 Tysseidal 72

## U

Ullandhaugtårnet 32  
 Ulvik 89  
 Undredal 124, 131  
 Urnes 151  
 Utladalen 144  
 Utne 76  
 Utsikten 207  
 Utsira 60  
 Utstein, convento di 32

## V

Vågsberget 175  
 Vågsoy 174  
 Vacanze in fattoria 258  
 Valderoy 220  
 Valldal 203, 206  
 Vangnes 97, 128  
 Vesteråsflellet 198  
 Vestkapp 166, 180  
 Vettisfossen 145, 146  
 Vevvika 173  
 Via della frutta e del sidro 63, 89  
 Viaggiare sostenibile 261  
 Vichinghi 56, 290  
 Vigatunet 46  
 Vik 127  
 Vikafjell 97  
 Vindhellavegen 142  
 Vingen 172  
 Visnes Gruvemuseum 57  
 Voringssengen 62, 85, 87  
 Voss 94

## UN PENSIERO PER L'AMBIENTE



Viaggiare arricchisce e unisce persone e culture. Chi viaggia, però, produce anche CO<sub>2</sub>, e la quota attribuibile al traffico aereo in tema di riscaldamento globale è pari al 10%. Chi vuole proteggere il sistema climatico dovrebbe scegliere, se possibile, una modalità di viaggio più rispettosa o sostenere i progetti di atmosfair. In base ai chilometri percorsi, i passeggeri donano un contributo che compensa le emissioni prodotte, finanziando anche progetti nei Paesi in via di sviluppo che mirano a ridurre le emissioni di gas a effetto serra. In più, oltre a calcolare le emissioni, sul sito [www.atmosfair.de/en/](http://www.atmosfair.de/en/) potrete conoscere la quantità di CO<sub>2</sub> emessa dal vostro volo, nonché la cifra esatta della donazione (ad es. Milano – Napoli – Milano 10€). Atmosfair garantisce un utilizzo sicuro delle donazioni!

atmosfair



fiordi e scambia volentieri una chiacchiera con i locali e gli altri viaggiatori. Se la incontrate, parlatele pure. La saga dei fiordi continua. . .

**Marie Helen Banck** è andata avanti e indietro dalla Norvegia da quando ha memoria. La cosa più bella della vita? Viaggiare in autobus nella terra dei fiordi, con bici e scarponi in valigia. L'entusiasmo per territorio e persone l'ha assorbito con il latte materno e ha continuato: in estate ha lavorato nei Fjell norvegesi mentre il resto del tempo studiava scandinavistica. Ogni anno torna nei

### Referenze iconografiche

**Alamy**, Abingdon (GB): pag. 300 sx. a. (Dmitry Naumov) **AWL-Images**, Whitchurch (GB): pag. 194 sx. (ClickAlps); 15 dx. b. (Christian Kober) **Claudia Banck**, Zietlitz (DE): pag. 62 sx. **DuMont Bildarchiv**, Ostfildern (DE): pag. 63 sx., 124 dx., 127 (Udo Bernhart) **Getty Images**, Monaco di Baviera (DE): pag. 169 (Chris Mellor); 65 (Morten Falch Sortland); 272 a. (Popperfoto) **Huber-Images**, Garmisch-Partenkirchen (DE): pag. 165 (Günter Gräfenhain) **laif**, Colonia (DE): pag. 29, 99, 118 (Achim Mulhaupt); 292 (Agence VU/Thomas Haugersveen); retro di copertina (Alberto Bernasconi); 95, 172 (Aurora/ Jose Azel); 130, 295 (Christophe Boisvieux); 286 (Contrasto/Archivio GBB); 245 (Dagmar Schwelle); 195 dx. a., 222, 237 (Gerald Haenel); 15 sx., 41 (Gordon Welters) copertina, 194 dx., 201, 275 (hemis.fr/Julien Garcia); 221 (Henning Bode); 269 (Illa C. Hendel); 125 sx., 153, 156 (Jörg Modrow); 50 (Le Figaro Magazine); 283 (Le Figaro Magazine/ Greg Lecoeur); 305 (Loop Images/Andrew Lloyd); 75, 116 (Martin Kirchner); 163, 300 dx. (Max Galli); 276/277 (Redux/NTY/Sergey Ponomarev); 243 (robertharding/KenGillham); 61, 177 (robertharding/ Michael Nolan); 272 b. (Suse Mulhaupt); 107, 230 (Toma Babovic) **Lookphotos**, Monaco di Baviera (DE): pag. 15 dx. a., 143, 213 (age fotostock); 301 b. (Christian Bäck); 149 (Franck van Groen); 144 (Jan Greune); 166 sx. (Tobias Richter) **Marie Helen Banck**, Monaco di Baviera (DE): pag. 14 dx., 20, 25, 33, 39, 52, 67, 72, 89, 110, 125 dx. a., 161, 183, 209, 240, 246 **MATO**, Hamburg (DE): pag. 71 (Belenos PS); 197 (Hans-Peter Merten); 63 dx. a. (Luigi Vaccarella); 7 dx. (Richard Taylor) **Mauritius Images**, Mittenwald (DE): pag. 167 dx. a. (age fotostock/Gonzalo Azumendi); 124 sx. (Alamy/Ainara Garcia); 227 (Alamy/Glyn Genin); 291 (Alamy/Ian Dagnall); 166 dx. (Alamy/Ivoha); 92 (Alamy/James Poots); 195 c. (Alamy/Line); 2/3 (Alamy/Lucas Vallecillos); 266/267 (Alamy/Marcin Dobas); 271 (Alamy/Matteo Scalet); 205 (Alamy/Premium Stock Photography GmbH); 300 sx. b. (Alamy/Stephan Morris Photography); 233 (Alamy/Tbkmedia.de); 123 (Alamy/Timothy Hellum); 6 sx. (Aurora Photos/Ethan Welty); 280 (Aurora Photos/Menno Boermans); 279 (Bluegreen

Pictures/Michel Roggo); 181 (imageBroker/Jörg Dauerer); 186 (Patrick Eichler); 285 (Photoshot Creative/David Currey); 6 dx. (Stefan Hefe); 193 (Trey Ardland) **Misca Amon**, Barcelona (ES): pag. 311 **Nasjonale Turistveger**, Oslo (NOR): pag. 48 (Statens vegvesen/Fredrik Flegstad); 301 a. (Statens vegvesen/Per Ritzler); 62 dx. (Statens vegvesen/Jarle Wæhler) **Shutterstock.com**, Amsterdam (NL): pag. 298/299 (ABB Photo); 194 (bioraven); 7 sx. (Dmitry Tkachenko Photo); 195 dx. b. (FotoRequest); 234 (Igor Plotnikov); 54 (KatrinaAanensen); 125 dx. b. (Sergey Dudikov); 63 dx. b. (silvano audisio); 167 dx. b. (Valentina Razumova) **Tobias Eckinger**, Vilsbiburg (DE): pag. 306 **Visitnorway.com**, Oslo (NOR): pag. 78 (Désiré Weststrate); 14 sx. (Innovation Norway/ Martin Håndykkken); 12/13 (Innovation Norway/Thomas Rasmus Skaug); 31 (Kjejlit Bentsen); 137, 167 c., 191 (Sverre Hjornevik)

**Cartografia** © KOMPASS-Karten GmbH, A-6020 Innsbruck; MAIRDUMONT, D-73751 Ostfildern **Nota:** autrice e editore hanno verificato tutti i dati con la massima cura. Non si possono tuttavia escludere eventuali inesattezze, per le quali non ci si assume alcuna responsabilità. Scriveteci! Ad esempio se qualcosa è cambiato, se desiderate esprimere un elogio o una critica, oppure dare consigli utili a migliorare questa guida. MAIRDUMONT c/o Datanova S.r.l., Via de Togni 27, 20123 Milano, [viaggi@dmont.it](mailto:viaggi@dmont.it), [www.dumont.it](http://www.dumont.it)

**Edizione originale:** Marie Helen Banck; Norwegen Das Fjordland – DuMont Reise-Taschenbuch © 2025 III edizione aggiornata: Guido Tommasi Editore/Datanova S.r.l., Milano

Traduzione: Fabiana Bolignano, revisione: Valeria C. Barbon © MAIRDUMONT, Ostfildern (DE) Tutti i diritti riservati. Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, nonché l'utilizzo a partire da qualsiasi sistema elettronico o meccanico, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta di MAIRDUMONT

Ideazione grafica: zmyk, Oliver Griep e Jan Spading, Amburgo

Stampato e confezionato nell'Unione Europea

ISBN 978 88 99694 72 2