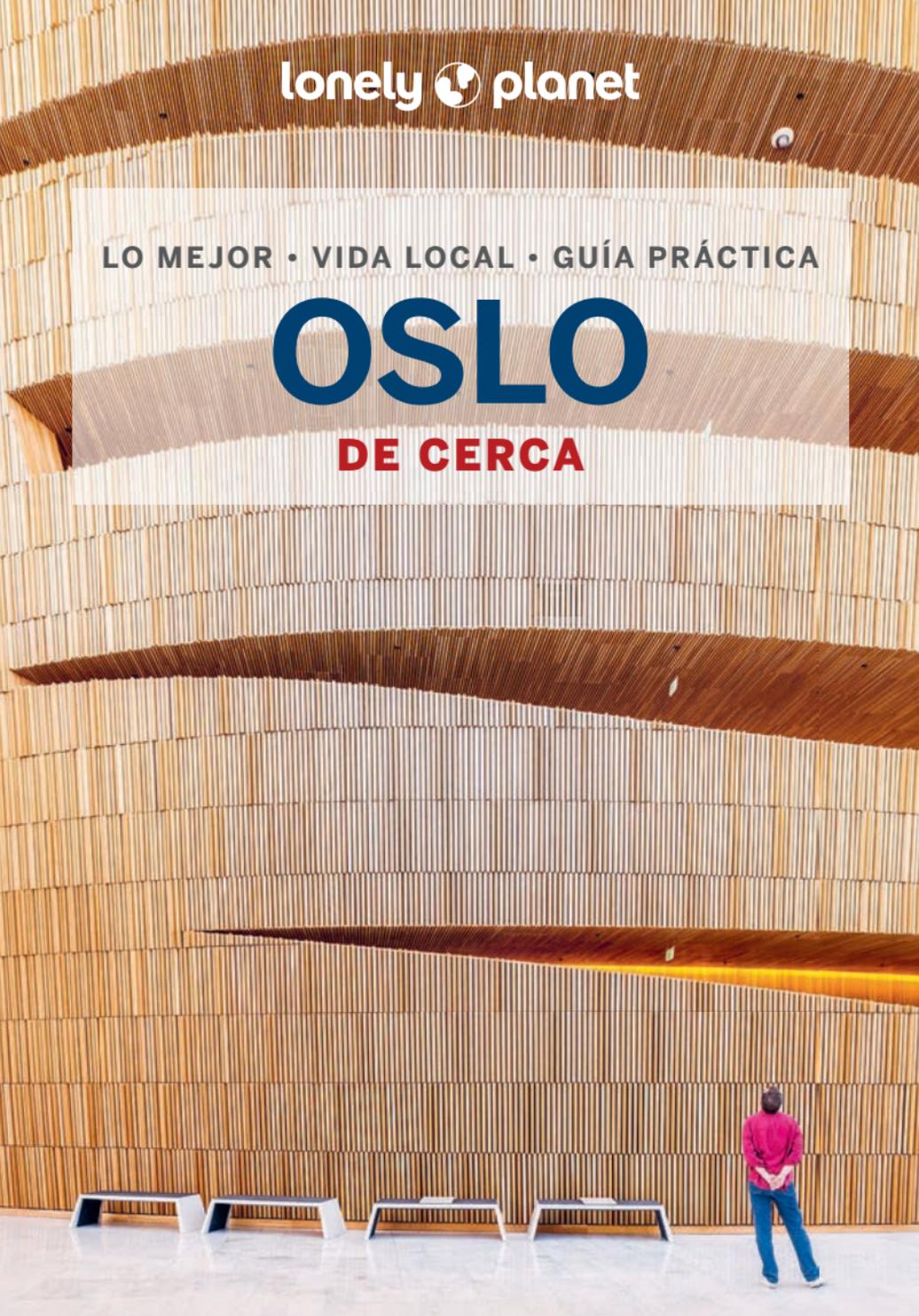


lonely  planet

LO MEJOR • VIDA LOCAL • GUÍA PRÁCTICA

OSLO

DE CERCA



lonely  planet

LO MEJOR • VIDA LOCAL • GUÍA PRÁCTICA

OSLO

DE CERCA

GEMMA GRAHAM

La autora



Gemma Graham

Oriunda de Escocia central, Gemma es una escritora y editora que vive y trabaja en Londres, pero sus estrechos lazos con Noruega y Suecia han hecho que deje un pedacito de corazón en Escandinavia. Ha viajado mucho por los países nórdicos, desde Kangerlussuaq hasta Kalmar, Svolveær y Saariselkä (cuanto más gélido el destino, mejor). Gemma ha trabajado dos décadas para la prensa escrita y digital, además de haber ostentado el cargo de editora de destinos en Lonely Planet antes de reinventarse como *freelance* para explorar sobre el terreno. Ha cubierto lugares de Noruega para cuatro guías de Lonely Planet y ha colaborado como editora en incontables títulos más. En su tiempo libre, Gemma es feliz cuando pasea por un bosque, asciende una colina, visita con calma una galería de arte o come *kanelboller* (rollos de canela) mientras planea su próxima aventura a regiones frías.

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublín D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com

Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Oslo de cerca

2ª edición en español – octubre del 2024
Traducción de *Pocket Oslo*, 2ª edición – junio del 2024
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español – julio del 2018

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7º. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet
Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublín, D08 TCV4, Irlanda

- © Textos y mapas: Lonely Planet, 2024
- © Fotografías 2024, según se relaciona en cada imagen
- © Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
- © Por la traducción del texto: Eduard Portas, 2024

ISBN: 978-84-08-28997-5

Depósito legal: B. 6.656-2024

Impresión y encuadernación: Unigraf
Printed in Spain – Impreso en España

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

Sumario

Puesta a punto 4

Bienvenidos a Oslo	4
Las mejores experiencias..	6
Gastronomía	10
Bares y cafeterías.....	12
Museos y galerías	14
Arquitectura.....	16
Al aire libre.....	18
Comunidad LGTBIQ+	20
Gratis.....	21
Para niños.....	22
De compras	23
Turismo responsable	24
Cuatro días perfectos	26
Lo esencial.....	28
Barrios de Oslo.....	30



Torre del reloj, Aker Brygge (p. 69).

ANNA JEDYNAK/SHUTTERSTOCK ©

Explorar Oslo 32

Oslo Sentrum 35

Bjørvika 55

Aker Brygge y Bygdøy..... 69

Frogner y oeste de Oslo ... 91

Grünerløkka y Vulkan.....111

Grønland, Tøyen
y este de Oslo127

Merece la pena

Trampolín
de Holmenkollen 88

Guía práctica 145

Antes de partir 146

Cómo llegar147

Cómo desplazarse.....147

Información esencial ... 149

Idioma153

Índice.....156

Imprescindible

Akershus Festning..... 36

Palacio Real 38

Ópera de Oslo..... 56

Museo Munch 58

Museo Nacional 70

Astrup Fearnley Museet ..74

Vigelandsparken..... 92

Ekebergparken.....128

Bienvenidos a Oslo

Rodeada de bosques y fiordos, esta ciudad es un ejemplo de reinvencción. Su paseo marítimo, orientado a la cultura y el ocio, acoge asombrosos edificios modernos y museos de fama internacional. Sus numerosos espacios verdes permiten conectar con la naturaleza y la escultura. Al anochecer, el ambiente se anima en restaurantes vanguardistas y locales de música en vivo. He aquí la nueva capital de la cultura nórdica.





Ópera de Oslo (p. 56), Bjørvika.
ALERY BARETA/SHUTTERSTOCK ©

Las mejores experiencias

Admirar obras maestras noruegas en el Museo Nacional (p. 70)

Puesta a punto Las mejores experiencias

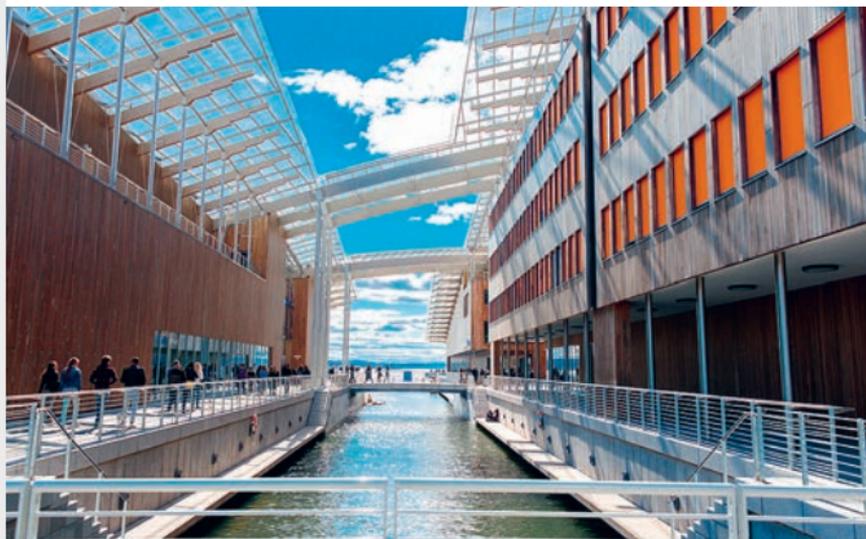


**Subir al
tejado de la
deslumbrante
Ópera de Oslo
(p. 56)**

**Pasear por el
Palacio Real
(p. 38)**



Descubrir artistas contemporáneos en el Astrup Fearnley Museet (p. 74)



NANISIMOVA/SHUTTERSTOCK ©

Puesta a punto Las mejores experiencias



Recorrer el interior de la Akershus Festning (p. 36)



IRPA - PAUL MIGNON, GOSTA/SHUTTERSTOCK ©
DCHA - CULTURE AGENCY/ OSLO MUNICIPALITY ©

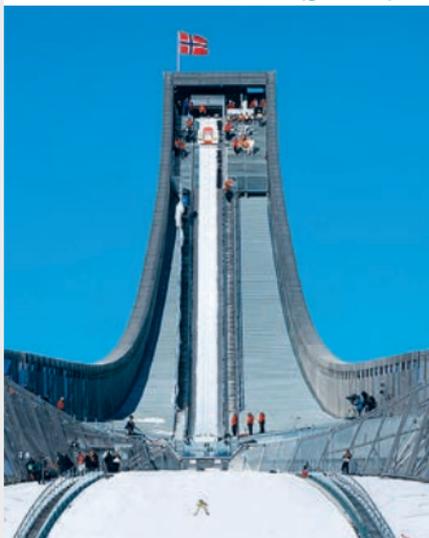
Observar las emociones humanas en el Vigelandsparken (p. 92)

**Pasear entre esculturas
en el Ekebergparken
(p. 128)**



ZDA - AGENZIA SINTE/SALAMV, STOCK PHOTO ©;
DCHA - HÜFTON-CROWWEN/ALAMY, AMT STOCK PHOTO ©

**Sentir la adrenalina en
el trampolín de saltos
de Holmenkollen (p. 88)**



Puesta a punto Las mejores experiencias



MUNCH KONJUMENTAL, INTERIOR/EINAR ASLAKSEN ©

**Comprender al artista más famoso del país
en el Museo Munch (p. 58)**

Gastronomía

La escena culinaria de Oslo ha evolucionado en los últimos años y se ofrecen creativos menús de temporada en casi todos los restaurantes. Se pueden pedir perritos calientes por la calle, probar especialidades noruegas u optar por auténticos platos japoneses, italianos, franceses, indios o tailandeses, además de disfrutar con las innovaciones de chefs premiados con estrellas Michelin.



AYCIN MESUT BASIM/SHUTTERSTOCK ©

Menús de temporada

Muy inspirados en la nueva cocina nórdica impulsada por pioneros como el danés René Redzepi, los menús de temporada son habituales en los mejores restaurantes de la capital. Se emplean ingredientes de máxima calidad para elaborar platos imaginativos que cambian según la disponibilidad del producto.

‘Pizza’ perfecta

Los noruegos adoran la *pizza* congelada, pero en Oslo abundan

las pizzerías que preparan la auténtica napolitana u otras de corteza fina con ingredientes frescos.

Propuestas sin carne

La gastronomía tradicional noruega se basa en el pescado y la carne roja, pero cada vez hay más opciones para vegetarianos y veganos, especialmente en Oslo, donde abren sin cesar restaurantes orientados a lugareños y visitantes concienciados con la salud y el planeta.

Nueva cocina nórdica

Maaemo Exquisitas cenas de degustación en el mejor restaurante del país. (p. 62)

Smalhans Menú del día que atrae a numerosos lugareños. (p. 109)

Restaurant Hot Shop Tienda erótica convertida en bistró con estrella Michelin. (p. 135)

Cocina tradicional noruega

Grand Café Platos refinados y elegantes en el restaurante favorito de Henrik Ibsen. (p. 47)

Lorry Rica y rústica comida noruega en un entorno excéntrico. (p. 103)



OLGA MILTSOVA/SHUTTERSTOCK ©

Syverkiosken Pølse

(perritos calientes) acompañados del tradicional pan de patata. (p. 117)

Haralds Vaffel El mejor sitio para probar gofres con *brunost* (queso marrón). (p. 118)

'Pizzas'

Zio Pizza Pizzería napolitana siempre abarrotada que usa ingredientes frescos. (p. 102)

Piazza Italia Sabrosas pizzas crujientes al estilo romano junto al Frognerparken. (p. 93)

Sentralen Kafé Pizza de masa madre a cualquier hora. (p. 47)

Lofthus Samvirkelag Pizzería junto a un parque en la galería de arte Kunstnernes Hus. (p. 39)

Hamburguesas

Døgnvill Burger Deliciosas opciones de ternera, pollo, pescado o vegetales con garniciones irresistibles. (p. 83)

Munchies Concurrida hamburguesería de Grünerløkka ideal para satisfacer antojos nocturnos. (p. 118)

Illegal Burger Hamburguesas a la brasa y patatas fritas tan buenas que deberían ser ilegales. (p. 118)

Comida internacional

Punjab Tandoori Restaurante indio con largas colas a la hora del almuerzo. (p. 136)

Hrimnir Concisa oferta de boles de *ramen* que exaltan el *umami*. (p. 117)

Alex Sushi *Sushi* de primera en mesas compartidas. (p. 104)

Gangnam Clásicos coreanos como *bibimbap*. (p. 103)

Vegetariana y vegana

Nordvegan Galardonado restaurante especializado en nutritivos platos veganos. (p. 46)

Cultivate Food Hamburguesas vegetales, ensaladas y platos del día. (p. 118)

Neongrut Estupenda cafetería con leches vegetales y exquisiteces veganas. (p. 138)

“Oslo es un triunfo de la reinención. Su puerto se ha transformado en un lugar de ocio y disfrute cultural, mientras que los restaurantes de vanguardia añaden un plus a la vida nocturna. Así es la nueva capital de la cultura nórdica.”

Para llegar al corazón de la ciudad

- ▶ Las mejores experiencias
- ▶ Vida local
- ▶ Circuitos a pie e itinerarios para cada día
- ▶ Mapa desplegable
- ▶ Lo imprescindible de cada barrio
- ▶ Las mejores opciones para comer, beber, ir de compras y descubrir la arquitectura



geoPlaneta 

10347963

