

lonely planet

Noruega

Contempla
auroras
boreales

Los mejores
fiordos

Itinerarios
por Oslo

Nº 1
LA GUÍA DE
NORUEGA
MÁS VENDIDA

lonely  planet

Noruega



**Gemma Graham, Hugh Francis Anderson,
Anthony Ham y Annika Hipple**

SUMARIO

Puesta a punto

| | |
|------------------------------|----|
| El viaje empieza aquí..... | 4 |
| Mapa de Noruega..... | 6 |
| Imprescindibles..... | 8 |
| Regiones y ciudades..... | 20 |
| Itinerarios..... | 22 |
| Cuándo ir..... | 30 |
| Prepararse para Noruega..... | 32 |
| Sabores locales..... | 34 |
| Al aire libre..... | 36 |

En ruta

| | |
|--|-----------|
| Oslo | 42 |
| Sentrum..... | 48 |
| Bjørsvika..... | 56 |
| Aker Brygge y Tjuvholmen..... | 60 |
| Bygdøy..... | 64 |
| Frogner y oeste de Oslo..... | 69 |
| Grünerløkka y Vulkan..... | 74 |
| Grønland, Tøyen y este de Oslo..... | 79 |
| Alrededores del centro de Oslo..... | 83 |



En bicicleta por Noruega (p. 36).

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Sur de Noruega | 89 |
| Fredrikstad..... | 92 |
| Rjukan..... | 94 |
| Alrededores de Rjukan ... | 97 |
| Kristiansand..... | 104 |
| Alrededores de Kristiansand..... | 107 |

| | |
|---|------------|
| Centro de Noruega | 113 |
| Lillehammer..... | 116 |
| Parque Nacional de Jotunheimen..... | 121 |
| Alrededores del Parque Nacional de Jotunheimen..... | 127 |
| Parque Nacional de Hardangervidda..... | 133 |

Bergen y los fiordos suroccidentales..... 136

| | |
|--|-----|
| Bergen..... | 142 |
| Alrededores de Bergen..... | 152 |
| Voss..... | 154 |
| Hardangerfjord..... | 158 |
| Alrededores del Hardangerfjord..... | 163 |
| Haugesund..... | 166 |
| Alrededores de Haugesund..... | 168 |
| Stavanger..... | 171 |
| Alrededores de Stavanger..... | 179 |

ARRIBA: DOHA - NY - GOOD IMAGES/SHUTTERSTOCK ©; ABAJO: IZDA - FEEL GOOD STUDIO/SHUTTERSTOCK ©



Parque Nacional de Hardangervidda (p. 133).

Fiordos occidentales183

Sognefjorden.....188
 Parque Nacional de Jostedalbreen 195
 La costa de los fiordos.....200
 Åndalsnes.....203
 Alrededores de Åndalsnes.....206
 Geirangerfjord208
 Ålesund.....211
 Alrededores de Ålesund..... 214

Trøndelag..... 219

Trondheim..... 222
 Alrededores de Trondheim..... 231
 Røros.....234
 Namsos.....238
 Alrededores de Namsos.....241

Nordland.....244

Bodø.....248
 Islas Lofoten251
 Vesterålen.....257
 Parque Nacional de Saltfjellet-Svartisen.....264
 Brønnøysund269
 Alrededores de Brønnøysund.....271

El extremo norte275

Tromsø278
 Alrededores de Tromsø.....281
 Alta287
 Alrededores de Alta289
 Vadsø.....294
 Alrededores de Vadsø.....296

Svalbard.....302

Longyearbyen.....306
 Alrededores de Longyearbyen..... 311
 Ny-Ålesund.....316

ARRIBA DCHA.: MARTIN RUEGNER/GETTY IMAGES; ABAJO ZDA.: UNCLEEDYTHRO/GETTY IMAGES ©



Aurora boreal, Tromsø (p. 278).

Guía práctica

Cómo llegar320
 Cómo desplazarse 321
 Dinero322
 Alojamiento.....323
 Viajar en familia.....324
 Salud y seguridad325
 Comida, bebida y fiesta...326
 Turismo responsable328
 Comunidad LGBTQ+330
 Accesibilidad331
 Senderismo seguro.....332
 Lo esencial.....333
 Idioma.....334

Para saber más

Una historia de Noruega en 15 lugares338
 Así son los noruegos.....342
 Folclore y festejos.....344
 La novela negra noruega.....347
 Muchos peces en el mar...349



'Smørbrød' con salmón ahumado (p. 35).



Preikestolen, Lysefjord (p. 179).

NORUEGA

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Como casi todo aquel que ha tenido la suerte de conocer los espectaculares fiordos y bosques de Noruega, tenía ganas de volver. Crecí en Escocia y me atraen los mágicos y desolados paisajes tallados por glaciares. Aun así, no estaba preparada para lo que me esperaba la primera vez que fui al Preikestolen (Púlpito) y contemplé el Lysefjord, el corazón se me aceleró y las vistas me dejaron sin respiración.

Gemma Graham

@gemmakgraham

Gemma es escritora y editora, y le interesa especialmente Escandinavia. Ha trabajado, entre otros, para Lonely Planet y el National Trust del Reino Unido.



Mi experiencia favorita

Ir en trineo de perros por el paisaje agreste de Svalbard. Al colocar el arnés a expectantes canes con nombres como *McNugget*, uno sabe que le espera un viaje emocionante.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Noruega.

T. SCHNEIDER/SHUTTERSTOCK ©



La costa oeste de **Andøya** (p. 259) es el alter ego de las cercanas islas Lofoten. Frente al Atlántico, esta hermosa y salvaje costa replica el espectáculo natural de las Lofoten. Las largas carreteras vacías, aldeas tranquilas y buena comida hacen de este litoral un rincón especial de Nordland.

Anthony Ham

anthonyham.com

Anthony considera Noruega su segundo hogar por todas sus visitas para explorar el Ártico para Lonely Planet.

KOTELNY/GETTY IMAGES ©



La **Senja på Langs** (p. 284) es una ruta de varios días que atraviesa la segunda mayor isla de Noruega de norte a sur. Se la llama la "Noruega en miniatura" y realmente lo parece mientras se cruzan densos bosques, montañas con las cimas nevadas y marismas. Es un lugar que he visitado muchas veces y al que espero regresar.

Hugh Francis Anderson

[@hughfrancisanderson](https://twitter.com/hughfrancisanderson)

Hugh es escritor especializado en aventuras, medioambiente y viajes.

ROLF E. STABERU/SHUTTERSTOCK ©



En el litoral noruego hay muchos lugares pintorescos, pero ninguno iguala a **Runde** (p. 214). Al conducir por la sinuosa carretera desde tierra firme hasta esta isla abrupta y casi sin árboles, siento que dejo atrás las preocupaciones de la civilización y entro en un mundo elemental de playas rocosas y verdes acantilados escarpados.

Annika Hipple

[@annikahipple](https://twitter.com/annikahipple)

Annika, sueco-americana con raíces noruegas, es escritora de viajes, fotógrafa y guía turística.



“Desde la distancia, el casquete glaciar Folgefonna (p. 164) resplandece con el sol. De cerca, un hielo con una paleta sobrenatural de colores y profundas grietas caracterizan este accidentado paisaje”.

ANTHONY HAM



“Entre los mayores sistemas de fiordos de Noruega, el Hardangerfjord (p. 158) es el corazón y el alma de la tierra de los fiordos noruegos”.

ANTHONY HAM

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, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Noruega

4ª edición en español - junio del 2024
Traducción de *Norway*, 9ª edición - abril del 2024
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español - octubre del 2011

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª, 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

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.

© Textos: Lonely Planet, 2024
© Fotografías 2024, según se relaciona en cada imagen
© Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap
<http://openstreetmap.org/copyright>, 2024
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
© Traducción: Elena Vaqu e y Sigrid Guitart, 2024
© Reproducciones de cubiertas p. 33: 1. Cortesía de Ediciones Encuentro; 2 y 3. Cortesía de ©Nórdica Libros; 4. Cortesía de Peninsula, un sello de © Edicions 62, S.A.

ISBN: 978-84-08-28628-8
Depósito legal: B. 1.088-2024
Impresión y encuadernación: Grafo
Printed in Spain - Impreso en España

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.

Dirigete 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.



“Los impresionantes fiordos y bosques de Noruega, junto con sus paisajes tallados por glaciares, invitan al viajero a regresar una y otra vez.”

Experiencias asombrosas

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

Fuera de ruta

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

Crea un viaje inolvidable

- Maravíllate con las auroras boreales durante una noche polar, **p. 313**
- Recorre la senda de las iglesias de madera de Sognefjorden, **p. 192**
- Admira los pequeños frailecillos en Bleiksoya, **p. 250** ● Explora Nærøyfjord en barco y asómbtrate con la magnitud de los fiordos, **p. 190**

geoPlaneta



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.