



Tour Capitali del Nord

*dal 23 al 30 Luglio
8 giorni/7 notti*



Partite per un viaggio alla scoperta delle tre capitali scandinave, città dinamiche, ricche di cultura e storia, circondate da paesaggi fiabeschi ed incontaminati, dove le tradizioni si fondono sapientemente alla cultura moderna creando un connubio affascinante per ogni visitatore.

L'itinerario inizia da Oslo, in una posizione privilegiata a ridosso dell'Oslofjord, circondata da verdi colline e meravigliosi laghi, miscela di architettura ottocentesca e ultra moderna. Da Oslo, in nave, si raggiunge Copenaghen, la città della celebre Sirenetta, dalle tortuose stradine di ciottoli del centro storico ed i grandiosi palazzi reali sono sicuramente le attrazioni principali. Stoccolma, magnifica e regale: adagiata su 14 isole che affiorano dove il lago Mälaren incontra il Mar Baltico, collegate attorno ad uno dei centri medievali più grandi e meglio conservati in Europa.

1 Giorno: Calabria/Napoli/Oslo

Incontro in mattinata nei luoghi convenuti e trasferimento con autobus per l'aeroporto di Napoli. Arrivo, disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo di linea per Oslo (via Vienna). All'arrivo, ritiro dei bagagli, incontro con accompagnatore e trasferimento in autobus riservato in hotel. Cena libera. Sistemazione nelle camere riservate e pernottamento.

2 Giorno: Oslo/DFDS

Colazione a buffet in hotel. Al mattino, incontro la guida locale ed inizio del city tour (3 ore): il Frogner Park che ospita le controverse sculture di Gustav Vigeland, il Palazzo Reale, il palazzo del Municipio e la fortezza medievale di Akershus, la Karl Johans Gate, via pedonale di Oslo ricca di negozi e ristoranti, la penisola di Bygdøy. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio, trasferimento al porto ed imbarco sulla motonave DFDS diretta a Copenhagen. Sistemazione in cabine interne doppie. Cena e pernottamento a bordo.

3 Giorno: DFDS/Copenhagen

Colazione a buffet. Ore 09:45 arrivo a **Copenhagen**, sbarco, incontro con bus e guida locale ed inizio del tour della città (3 ore): la sirenetta, la fontana Gefion, la residenza reale nel Palazzo di Amalieborg, il caratteristico canale di Nyhavn fiancheggiato da numerosissimi ristoranti e caffè all'aperto, il Palazzo del Parlamento, il castello di Rosenborg che custodisce i gioielli della Corona (visite esterne). Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio, trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

4 Giorno: Copenhagen -Roskilde- Frederiksborg Castel- Copenhagen

Colazione a buffet in hotel. Partenza per l'escursione a Roskilde, cittadina medievale situata sull'isola di **Selandia**, nella parte orientale della Danimarca. Fu la capitale danese sino al XV secolo e mantiene tutt'oggi un forte legame con la storia danese, anche grazie ai suoi musei che ospitano numerosi reperti anche delle età più antiche. I luoghi di interesse turistico a **Roskilde** sono molto vicini gli uni agli altri, il che rende davvero semplice, nonchè piacevole, girare per la città a piedi. Le strade più conosciute, lungo le quali si affacciano negozi e ristoranti, sono *Skomagergade* e *Algade*, mentre le chiese e i monumenti si trovano più a nord. La Cattedrale (Roskilde Domkirke) ospita le tombe ed i sarcofagi dei reali danesi, nonché mirabili esempi di arte gotica e di epoche posteriori. La cattedrale si trova al centro della zona pedonale, all'interno della quale vi è anche la bellissima piazzetta *Staendertorvet*. Pranzo in corso di escursione. Proseguimento verso **Hillerod**, dove troviamo il Castello di Frederiksborg (ingresso incluso), maestoso castello rinascimentale definito "la Versailles di Danimarca", edificato dal re Cristiano IV dal 1602 al 1620. Ospita attualmente il Museo di Storia Nazionale Danese. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Giorno 5: Copenhagen/Jonkoping

Colazione a buffet in hotel. Rilascio delle camere e partenza in Pullman verso **Jönköping**, passando per il Nord della Selandia. Visita ad Helsingør, con Il Castello di Kronborg (ingresso non incluso), imponente fortezza-castello in stile rinascimentale olandese, affacciato sullo stretto dell'Oresund; qui Shakespeare ha ambientato la tragedia dell'Amleto. Pranzo in corso di escursione. Imbarco sul traghetto per Helsingborg, in Svezia e proseguimento verso Jönköping. Arrivo a sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

Giorno 6: Jonkoping /Stoccolma

Colazione a buffet in hotel. Rilascio delle camere e in prima mattinata partenza in bus per **Stoccolma**. Pranzo in ristorante lungo il percorso. Arrivo a Stoccolma, sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

Giorno 7: Stoccolma

Colazione a buffet in hotel. Al mattino, incontro con guida e bus locale ed intera giornata dedicata alla visita di **Stoccolma**: il magnifico panorama dal promontorio della Fjällgatan, la città vecchia con il Palazzo Reale e la Cattedrale, il giardino ed il Palazzo del Municipio, l'isola di Södermalm, l'isola di Djurgården, dove si trovano numerose attrazioni - tra le più importanti: il luna park Grona Lund, il parco etnologico all'aperto di Skansen, il Museo del vascello Vasa (visite esterne). Pranzo in ristorante in corso di escursione. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

8 Giorno: Stoccolma/Napoli/Calabria

Colazione a buffet in hotel. Trasferimento in bus privato in aeroporto, disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo di linea per Napoli (via Monaco). Arrivo nel pomeriggio e proseguimento con autobus per il rientro in sede con arrivo in tarda serata.

Quota individuale di partecipazione € 1.895,00

Suppl. Singola € 460,00
Acconto Iscrizione € 480,00

La Quota Comprende:

Volo di linea Napoli/Oslo (via Vienna) e Stoccolma/Napoli (via Monaco); Tasse aeroportuali; Trasferimento in autobus privato Calabria/Napoli/Calabria; Assistenza aeroportuale; Accompagnatore in lingua italiana dal 1 giorno all'8 giorno; 7 pernottamenti in hotel 3/4 stelle (classificazione locale) in camera doppia con servizi privati: 1 notte Oslo (Scandic Holberg o similare), 1 notte in navigazione (cabina doppia interna motonave DFDS Seaways), 2 notti Copenhagen (First Mayfair o similare), 1 notte a Jonkoping (Scandic Portalene o similare), 2 notti a Stoccolma (Scandic Malmen o similare); 6 cene tre portate/buffet in hotel; 6 pranzi in ristorante; Trasferimenti: Aeroporto – Hotel / Hotel – Aeroporto e trasferimenti come da programma; Trasferimento in bus privato da Copenhagen a Stoccolma; Guide in italiano per visite panoramiche: 3 ore Oslo, giorno 2; 3 ore Copenhagen, giorno 3; 6 ore Stoccolma, giorno 7; Accompagnatore tecnico per l'intero tour; Assicurazione medico bagaglio

La Quota Non Comprende:

Pasti e Bevande non menzionati; Facchinaggio; mance ed extra personali; Polizza contro la Penalità di Annullamento (facoltativa ved. Informazioni Utili riportate sul nostro Sito Web); Tutto quanto non espressamente indicato sotto la voce "Incluso nel prezzo".

Operativo voli:

23 Luglio: Napoli 15:00 – Vienna 16:35
23 Luglio: Vienna 20:30 – Oslo 22:55
30 Luglio: Stoccolma 11:50 – Monaco 14:00
30 Luglio: Monaco 15:05 – Napoli 16:40

PER ESIGENZE DI CARATTERE ORGANIZZATIVO IL PROGRAMMA POTREBBE ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONE

Organizzazione Tecnica



INFO UTILI

Documenti

Carta d'identità valida per l'espatrio senza timbro di rinnovo o passaporto in corso di validità. Per chi fosse in possesso di carta d'identità cartacea o elettronica con timbro o foglio di proroga, consigliamo vivamente di rifare il documento in quanto potrebbero verificarsi respingimenti al momento della partenza. **Per i minori:** a decorrere dal 26 giugno 2012, per l'attraversamento delle frontiere, tutti i minori italiani dovranno essere muniti di documento di viaggio individuale (passaporto oppure, qualora gli Stati attraversati ne riconoscano la validità, carta d'identità valida per l'espatrio o altro documento di viaggio equipollente). Al fine di agevolare l'espatrio dei cittadini in questione e sventare il pericolo di espatri illegali degli stessi per conto di terzi, dal 2010 è prevista la possibilità di chiedere, agli Uffici competenti a rilasciare il documento, che i nomi dei genitori vengano riportati sul passaporto. Qualora tale indicazione non dovesse essere presente, prima di intraprendere il viaggio si consiglia di munirsi di un certificato di stato di famiglia o di estratto di nascita del minore da esibire in frontiera qualora le autorità lo richiedano. Si ricorda che ai sensi della Circolare 1 del 27 gennaio 2012 del Ministero degli Interni "la carta d'identità valida per l'espatrio rilasciata ai minori di età inferiore agli anni quattordici può riportare, a richiesta, il nome dei genitori o di chi ne fa le veci. Fino al compimento dei 14 anni i minori italiani possono espatriare a condizione che viaggino accompagnati da almeno un genitore o da chi ne fa le veci oppure che venga menzionato sul passaporto, o su una dichiarazione di accompagnamento rilasciata da chi può dare l'assenso o l'autorizzazione ai sensi dell'articolo 3, lettera a) della legge 21 novembre 1967, n. 1185, e vistata da un'autorità competente al rilascio (Questura in Italia, ufficio consolare all'estero), il nome della persona, dell'ente o della compagnia di trasporto a cui i minori medesimi sono affidati. La nostra organizzazione non si assume alcuna responsabilità per negato imbarco, la validità dei documenti d'identità è a carico esclusivo del singolo passeggero. In ogni caso prima della partenza, consigliamo vivamente di visionare sul sito web www.viaggiasesicuri.it la normativa completa e aggiornata inerente la documentazione necessaria per recarsi all'estero.

Visto

Non necessario

Bagaglio

Da stiva: 23 kg. **A Mano:** di norma è consentito portare un bagaglio a mano le cui dimensioni totali non potranno superare cm. 115 (altezza 55 cm., larghezza 40 cm. e spessore 23 cm.) e dal peso massimo di 8 Kg.

Clima e Abbigliamento

Norvegia: il clima è di tipo marittimo considerando però la latitudine del paese. Le zone climatiche sono ben sette pertanto le condizioni meteo variano molto in base alla località. Il mare rende meno freddo l'inverno mentre le estati sono fresche con un'elevata escursione termica sulle coste.

Temperature medie min/max mensili

	Luglio	Agosto
Oslo	13/22	12/21

Danimarca: freddo in inverno e mite in estate. Nei mesi primaverili è fresco, mentre da giugno ad agosto fa caldo. I mesi autunnali sono i più ventosi e piovosi. In inverno fa freddo. Il periodo migliore per andare in Danimarca è da Giugno ad Agosto.

Temperature medie min/max mensili

	Luglio	Agosto
Copenhagen	14/22	14/22

Svezia: il clima è temperato grazie alla corrente del golfo. Per metà dell'anno le giornate sono più lunghe, gli inverni freddi mentre le estati sono calde a sud e miti a nord. Nelle ultime estati le temperature sono state piuttosto alte

Temperature medie min/max mensili

	Luglio	Agosto
Stoccolma	14/23	14/21

La scelta del vestiario deve in generale rispondere a **criteri di praticità**, comodità, rispondenza al clima e all'ambiente. D'estate sarà opportuno prevedere indumenti di lana leggera, un maglione o pile, e una giacca a vento impermeabile, scarpe comode, ombrello, k-way.

Lingua

Norvegia: norvegese. Comunemente diffuso e parlato l'inglese. **Danimarca:** danese. Comunemente diffuso e parlato l'inglese. **Svezia:** svedese. Lingua veicolare è l'inglese.

Cibi

Norvegia: famosa per la sua natura incontaminata, gli ampi spazi e i profondi fiordi dalle acque fredde e pulite. Prevedibilmente quindi, la pesca e la preparazione di pesce di alta qualità ha sempre avuto un ruolo fondamentale nella cultura norvegese. In passato lo stoccafisso era la merce maggiormente esportata - ora lo sono il salmone fresco e il merluzzo artico. La carne di agnello norvegese è considerata tra le migliori al mondo, un titolo assolutamente meritato. Particolarmente tenera e succosa, grazie ai pascoli periferici con vaste distese di natura incontaminata, vegetazione ricca di nutrienti composta da diverse erbe e acqua corrente pulita. Il brunost, il formaggio marrone caramellato, molto simile al fudge. Non è amato da tutti però, e molti stranieri non lo assaggiano una seconda volta (il nostro consiglio: provalo con qualcosa di dolce, come le cialde norvegesi).

Danimarca: lo smørrebrød: panini aperti, sono senza dubbio il piatto più noto della cucina danese. Non sono altro che una fetta di pane di segale arricchita da una varietà di condimenti come aringhe in salamoia, roast beef e uova condite con maionese e gamberetti. Una combinazione che ha origine nel XIX secolo, ma che negli ultimi anni, con il diffondersi della moda dello street food, è diventata più trendy che mai. Lo **Stegt flæsk**, qualche anno fa i danesi hanno eletto il loro piatto nazionale e la vittoria è andata a un piatto a base di carne di maiale, il 'Stegt flæsk med persillesovs'. Un successo prevedibile: la pancetta croccante con salsa al prezzemolo e patate è un piatto della tradizione che ha conquistato i cuori e la gola dei danesi per secoli. Puoi assaggiarlo in molti ristoranti in tutto il paese ed è anche uno tra i piatti più economici. Alcuni ristoranti propongono addirittura delle formule "all you can eat"! **Frikadeller**, ovvero le polpette danesi. Molto apprezzate in Danimarca, si consumano sia a pranzo che a cena. La ricetta tradizionale prevede la stessa quantità di vitello e maiale, oltre a farina, latte, uova, cipolla e spezie; oggi però se ne contano innumerevoli versioni e vengono utilizzate anche come condimento degli smørrebrød.

Svezia: per le caratteristiche geografiche e fisiche, la Svezia vanta una **tradizione** culinaria che si basa sia su ingredienti di **carne** (principalmente renna e alce, tipici del Nord Europa, ma anche vitello e maiale) che sul **pesce**. Tra le ricette svedesi più famose anche in Italia citiamo ad esempio le **polpette**, sia di pesce che di carne, ma anche il caviale, il salmone marinato e l'aringa sono elementi fondamentali della **gastronomia nordica**, cucinati in diversi modi e versioni. Il clima rigido, tuttavia, non permette di utilizzare una grande varietà di **verdure**, ma nonostante questo c'è una tradizione di piatti tipici svedesi in questo ambito, come la **crepe di patate fritta** nel burro, che insieme alla prelibata **salsa ai mirtilli** accompagna i piatti di carne. Molto apprezzati sono i **dolci svedesi**, solitamente speziati e aromatizzati con cannella e zenzero, come i pepparkakor o i kanelbullar (brioche aromatizzate), preparati solitamente nelle festività natalizie e serviti insieme ad un buon bicchiere di vin brulé.

Per coloro che necessitano di diete particolari, soffrono di intolleranza od allergie consigliamo di provvedere a portarsi il necessario, in quanto non sempre e dovunque sarà possibile esaudire le diverse richieste.

Programma di viaggio

Il programma potrebbe subire delle variazioni per ragioni logistiche. Sarà fatto il possibile per garantire l'intero svolgimento del programma e di tutte le visite, che potranno subire modifiche di ordine cronologico e salvo casi di forza maggiore (ordine pubblico, motivi di sicurezza, etc.).

Valuta

Norvegia: corona norvegese (NOK) – 1 € = 9,96 corone (valuta al 20/12/2019). Non tutte le banche effettuano il cambio. Gli sportelli ATM sono molto diffusi. La maggior parte dei negozi di piccole dimensioni preferiscono essere pagati in dinari. Le principali carte di credito, American Express, Diners, Visa, Mastercard, Access, Eurocard, vengono ampiamente accettate in tutto il Paese tanto che i contanti sono poco usati-. In ogni caso prima della partenza consigliamo di rivolgersi

alla propria banca per conoscere eventuali commissioni nell'uso di carte di credito e bancomat, ed eventuali pin e blocchi antifrode attivi.

Danimarca: corona danese (KR) – 1 € = 7,47 corone (valuta al 20/12/2019). Non tutte le banche effettuano il cambio. Gli sportelli ATM sono molto diffusi. La maggior parte dei negozi di piccole dimensioni preferiscono essere pagati in dinari. Le principali carte di credito, American Express, Diners, Visa, Mastercard, Access, Eurocard, vengono ampiamente accettate in tutto il Paese. Molti esercizi commerciali non accettano il contante e potrebbero applicare un supplemento per l'uso di carte di credito straniere.

Svezia: corona svedese (SEK) – 1 € = 10,44 corone (valuta al 20/12/2019). Si può cambiare la valuta in qualsiasi banca del Paese. Le principali carte di credito, American Express, Diners, Visa, Mastercard, Access, Eurocard, vengono ampiamente accettate in tutto il Paese e gli sportelli ATM sono molto diffusi.

Elettricità

La corrente elettrica fornita è di 220 V/ 230 V. Generalmente sono le prese bipolari a 2 fori. Per maggiore sicurezza consigliamo comunque di fornirsi di un adattatore universale.

Telefoni

Il prefisso internazionale per chiamare in Norvegia è 0047, Danimarca 0045, Svezia 0046. Il prefisso per chiamare l'Italia è 0039

Fuso orario

Stesso fuso orario italiano.

Mance

È consuetudine prevedere una quota per le mance di € 30,00 a persona per l'intero tour. Le stesse potranno essere consegnate al nostro accompagnatore all'inizio del tour.

Vaccinazioni

Nessuna vaccinazione richiesta o consigliata. È riconosciuta la tessera europea di assicurazione malattia (TEAM), ovvero la tessera sanitaria distribuita a tutti i cittadini italiani. Con la tessera si ottiene assistenza sanitaria gratuita nelle strutture pubbliche. È bene portarsi una piccola ed essenziale dotazione di medicinali utili e quelli per uso personale. Vanno evitati cibi crudi e locali non affidabili sotto il profilo igienico, non bere acqua corrente ma acqua e bibite in bottiglia senza aggiunta di ghiaccio. Le strutture sanitarie e la reperibilità di medicinali risultano buone.