

2026

SCHEMA VIAGGIO

ISOLE LOFOTEN

Il più bel segreto della Norvegia

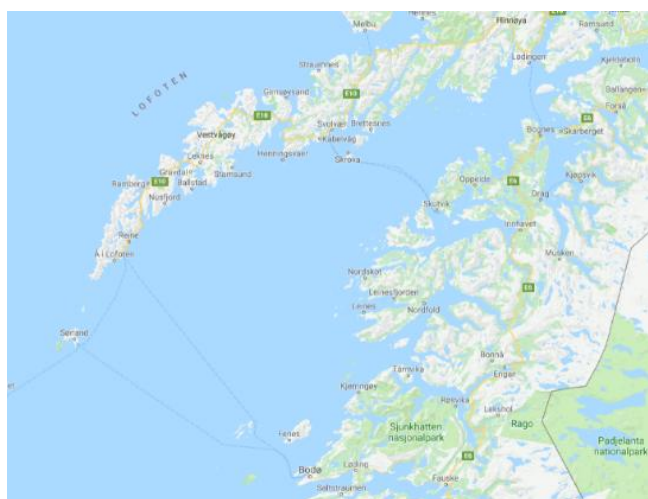


SPECIALE PERCHÈ

- Villaggi di pescatori con case di legno colorate che si affacciano sui fiordi
- L'emozione di osservare il volo delle aquile di mare
- Il Museo dello Stoccafisso di Å

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- La cima di Skottinden
- Le montagne di Moskenesøy
- Il Forsfjorden



Immaginate un panorama che includa il mare di un blu profondo, con file di montagne aguzze che si fanno strada dagli stretti fiordi verso il cielo. Ecco un primo assaggio delle isole che compongono l'arcipelago delle Lofoten, che si trova al di sopra del circolo polare artico, di fronte alle coste della Norvegia settentrionale. Viste per la prima volta, le Lofoten appaiono come una ininterrotta catena di ripide montagne che si erge a picco sul mare, il Lofotenveggen (Muro delle Lofoten). I bracci di mare che separano le cinque isole principali sono infatti abbastanza stretti da essere oggi tutti, con un'unica eccezione, attraversati da ponti. A poco più di due ore di aereo da Oslo, le Lofoten sono state abitate ininterrottamente fin dalla preistoria, e le popolazioni che si sono succedute hanno sempre goduto di un livello di civiltà relativamente alto in rapporto

all'epoca in cui sono vissute. L'agricoltura è praticata tutto l'anno, uno dei pochissimi posti del pianeta dove questo è possibile così a Nord, grazie alla calda corrente del Golfo. Che dire poi della luce, dove in questo piccolo paradiso, in estate il sole sorge all'inizio di giugno... e tramonta verso il 10 di Luglio! Ce ne andremo quindi ad ogni ora alla scoperta degli angoli più belli di queste isole, dormendo nei tipici Rorbuer, le case dei pescatori che si affacciano sui fiordi, in una vera immersione di natura e cultura, allietati dalla tipica e robusta cucina norvegese.



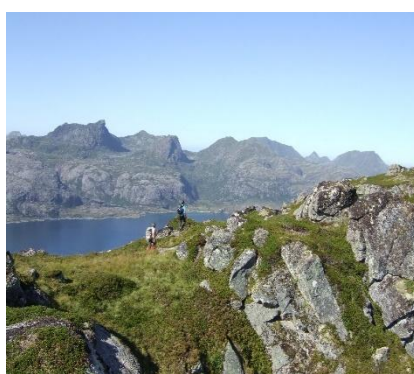
Museo Vichingo di Lofoter



I Rorbuer



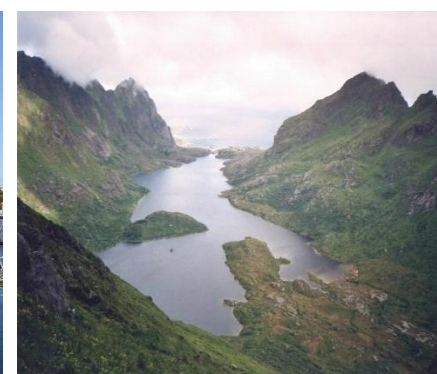
Panorama dal Reinebringen



Mosestinden



Villaggio di Å



Agvatnet

CURIOSITA'

Lo Stoccafisso di Lofoten IGP è lo Skrei, il merluzzo selvaggio artico pescato nel mare delle isole Lofoten in Norvegia, a nord del Circolo Polare Artico.

Senza alcun additivo o conservante, è il risultato di un lungo e naturale processo di essiccazione e stagionatura secondo lo stesso metodo utilizzato dai Vichinghi 1000 anni fa.

Lo Stoccafisso di Lofoten è il primo prodotto norvegese ad aver ottenuto l'Indicazione Geografica Protetta (IGP) dall'Unione Europea a garanzia della sua qualità e origine.

L'Urlo di Edvard Munch.

Pochi dipinti possono vantare un successo universale come L'Urlo di Munch, e nessun altro ha saputo in una sola immagine incarnare il dramma esistenziale dell'uomo moderno. L'opera nasce intorno al 1893, negli anni berlinesi e insieme ad altri dipinti era destinata a formare, nell'idea dell'artista, un grande manifesto dell'intera esperienza umana, dalla nascita alla perdita, dall'amore all'ossessione, dalla solitudine alla morte.



Chi è l'uomo in primo piano?

Una serie di domande colpisce l'osservatore già dalla prima visione de L'Urlo di Edvard Munch.

Chi è la persona raffigurata in primo piano? Donna. Uomo. Il pittore medesimo. Quest'ultima è la risposta che più comunemente viene avanzata. Stando al dato oggettivo però nessuna di queste appare soddisfacente. L'autore ha infatti eseguito nel corso della sua carriera numerosi autoritratti e se avesse voluto rendersi riconoscibile all'osservatore lo avrebbe fatto con una accurata resa fisiognomica. Il personaggio in primo piano è un essere umano e l'impossibilità di determinarne l'identità rende possibile attribuirgli qualsiasi identità. In altre parole è "l'uomo", è ciascuno di noi, è l'intera umanità.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 6 al 16 agosto 2026 (11 giorni /10 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 7 max. 14 partecipanti)
GUIDA	Antongiulio Mazzola (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche CM181)

Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca [QUI](#)

COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite ai paesini; osservazione della flora e della fauna lungo i sentieri delle Lofoten; visita di Oslo.
----------------------	--

DETTAGLI: escursioni di livello mediamente impegnativo. È richiesto un minimo di allenamento per svolgere il viaggio, ma non serve essere dei supereroi!

Un minimo di esperienza e di allenamento sono essenziali...ma basta poco per averli! Durata tra 4 e 6 ore, occasionalmente con qualche tappa più lunga. Lunghezze in media da 10 a 18 km. Dislivelli giornalieri tra 400 e 800 m, con pendenze medie, occasionalmente più marcate (intorno ai 900 metri). Terreno non sempre agevole, con fondo sconnesso, sassoso, ghiaioso o roccioso, o piccoli ostacoli, guadi, e ponti. Qualche tratto esposto ma protetto o comunque su sentiero largo.

Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando [QUI](#)

DOVE DORMIAMO	<p>Tre località:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hotel a Bodo • Tipico <i>rorbuer</i> alle Lofoten: cottage (diversa tipologia: da 1 a 2 camere da letto), con salone, cucina, servizi privati (1 per ogni cottage), e le seguenti attrezzature: cucinino, bollitore, caffettiera, lavastoviglie, piano cottura, frigorifero, asciugacapelli, asciugamani, biancheria da letto, riscaldamento, cassaforte, divano, tavolo per due/quattro a seconda della tipologia). Vista sul fiordo o vista sul porto dei pescatori. Le cabine dispongono di patio con posti a sedere all'aperto. <p>N.B. <u>In base al numero totale dei partecipanti, potrebbero essere utilizzati appartamenti con capienza diversa (da due a quattro persone per appartamento)</u></p> <p>Vuoi vedere il Rorbuer dove dormiremo alle Lofoten? Clicca qui: ELIASSEN RORBUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hotel a Oslo
----------------------	--

PASTI INCLUSI	Prima colazione in hotel a Bodo e Oslo
----------------------	--

PASTI NON INCLUSI	Tutti i pasti (tranne la prima colazione a Bodo e Oslo). Possibilità di cucinare e preparare i pranzi al sacco alle Lofoten, in quanto i cottage hanno la cucina al loro interno.
--------------------------	---

Per i pasti non inclusi considerare il seguente costo medio:

- Cene previste in ristorante (1 a Bodo, 2 a Oslo + 1/2 alle Lofoten): costo medio a persona NOK 400 (circa € 35,00 per pasto)
- Spesa per pasti personali, che cucineremo in autogestione nei nostri rorbuer (prima colazione, pranzi al sacco e le cene): considerare circa 2.000 NOK (circa € 180,00 totale a persona per le spese al supermercato).

DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.

COME SI RAGGIUNGE

PARTENZA SPECIALE
Volo di linea Scandinavian Airlines da Milano
 (conferma immediata e a tariffa garantita)

DA MILANO

06.08.2026	Milano Malpensa	Oslo	SK4720	11.25	14.05
06.08.2026	Oslo	Bodo	SK4122	17.40	19.05
14.08.2026	Bodo	Oslo	SK4117	17.35	19.05
16.08.2026	Oslo	Milano Malpensa	SK4717	15.20	18.00

Costo: € 690,00 - bagaglio in stiva e tasse inclusi

DOCUMENTI

- **Carta di Identità valida per l'espatrio o Passaporto** validi per tutta la durata del viaggio. In caso di carta d'identità con validità prorogata si consiglia l'utilizzo del passaporto.
- Tessera sanitaria
- Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno
- Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiare Sicuri.it

TRASPORTI LOCALI

- Traghetto (passeggeri e minivan/auto) Bodo-Moskenes-Bodo (incluso)
- Pulmino a noleggio condotto dalla nostra guida alle Lofoten (incluso nella quota). Per l'eventuale utilizzo della seconda auto (in base al numero di partecipanti), sarà richiesta ai partecipanti, la disponibilità alla guida del secondo mezzo, su base volontaria. Al partecipante che sarà alla guida del secondo mezzo, verrà accordato uno sconto sulla quota di partecipazione al viaggio e non dovrà corrispondere il forfait trasporti.

Forfait trasporti: € 130,00, da corrispondere al momento della prenotazione, a copertura delle spese di trasporto alle Lofoten (carburante, parcheggi, assicurazioni supplementari e tasse di imbarco e sbarco), e per i trasferimenti locali a Bordo e Oslo (mezzi pubblici o eventuali taxi ove necessario).

Il mezzo noleggiato verrà utilizzato per l'itinerario corrispondente alle escursioni in programma e non oltre. Le persone non partecipanti alle escursioni in programma dovranno provvedere autonomamente agli eventuali trasferimenti necessari.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA – OSLO-BODO

Partenza dall'Italia per Bodo. Arrivo nel tardo pomeriggio, incontro con la nostra guida e trasferimento in hotel.
 Assegnazione delle camere riservate. Cena in ristorante locale e pernottamento.

Durante la serata la guida introdurrà il viaggio e le attività previste nel viaggio.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO **BODØ – MOSKENES - LOFOTEN**

Prima colazione di buon mattino, noleggio dei minivan e delle auto prenotate, poi trasferimento al porto e partenza del traghetto per le Lofoten.

Arrivo, dopo circa 4 ore di navigazione, al porto di Moskenes da cui avrà inizio la nostra avventura in questo splendido arcipelago.

Con un breve trasferimento, arriveremo al nostro alloggio: un tipico e confortevole rorbuer costruito sul mare: prenderemo possesso delle camere e faremo i preparativi per i giorni successivi di trekking. Ci recheremo al supermercato per una prima spesa, prima di concederci la nostra prima cena alle Lofoten, che potrà essere nel cottage oppure al ristorante, in uno scenario davvero da favola.

Primo pernottamento nei nostri rorbuer.

3° GIORNO **VILLAGGIO DI Å**

Cominciamo la giornata con la visita del villaggio di Å, con il nome corto e curioso, dove sarà anche possibile ammirare il museo del villaggio, per apprendere i segreti e i metodi di preparazione e conservazione del pesce, compreso il famoso stoccafisso.

Nel pomeriggio escursione ad anello intorno al lago di Agvatnet, paradiso per i fotografi e ricco di uccelli marini. Qui è possibile fare incontri ravvicinati con pulcinella di mare e altri uccelli marini, e non mancano buone opportunità per fare ottime fotografie. Queste scogliere ornitologiche ospitano le pulcinella di mare, oltre a un buon numero di gabbiani tridattili, gazze marine, urie, urie nere, cormorani, fulmari e aquile dalla coda bianca.

Rientro ai nostri rorbuer per organizzare la cena, poi relax e pernottamento.

Dislivello: 250m – **Lunghezza:** 8km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 
Il percorso presenta tratti esposti.

4° GIORNO **VESTVAGØY – SKOTTINDEN**

Oggi partiremo per un'escursione fino alla cima di Skottinden, da dove potremo godere di una vista spettacolare sul Vestfjord e le montagne dell'entroterra.

Se deve esistere un "Cervino delle Lofoten", questa denominazione appartiene sicuramente a Skottinden. Sorgendo dalla penisola sud-occidentale di Vestvågøya, Skottinden è un imponente picco montuoso che si erge sopra le acque del Nappstraumen. Da ogni punto di vista di Vestvågøya, la montagna è uno spettacolo unico che rende irrinunciabile un trekking verso la vetta da parte di qualsiasi appassionato escursionista.

Dopo la discesa andremo a visitare il villaggio di Nusfjord, sull'isola di Flakstadøy, uno dei villaggi di pescatori meglio conservati di tutta le Lofoten.

Rientro ai nostri rorbuer per organizzare la cena, poi relax e pernottamento.

Dislivello: 900m – **Lunghezza:** 12km – **Durata:** 6:00h – **Difficoltà:** 
Il percorso presenta tratti esposti.



5° GIORNO

BORG - EGGUM

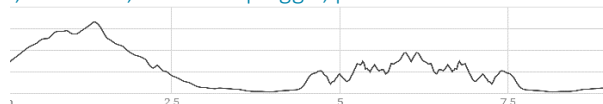
La nostra prima tappa della giornata sarà il caratteristico Museo Vichingo delle Lofoten a Borg, situato nei pressi del più ampio scavo archeologico di un villaggio vichingo, con modelli interattivi e interessanti ricostruzioni di case e navi.

Nel pomeriggio trasferimento a Unnstad, piccolo villaggio famoso per essere la spiaggia preferita dai surfisti, e punto da dove poter ammirare il sole di mezzanotte. Raggiungeremo la riserva naturale di Eggum dove, con un po' di fortuna, si potranno ammirare le pulcinella di mare o avvistare i cetacei che spesso passano lungo la costa.

Rientro ai nostri rorbuer per organizzare la cena, poi relax e pernottamento.

Dislivello: 150m in discesa – **Lunghezza:** 9km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 🐾🐾🐾

Il percorso presenta tratti esposti; il terreno, in caso di pioggia, potrebbe essere scivoloso.



6° GIORNO

REINEBRINGEN

La nostra prima escursione è famosa per la favolosa vista verso il Kirkefjorden, uno dei fiordi più belli della Norvegia. Non c'è luogo migliore per poterlo ammirare se non salendo sopra la vetta del Reinebringen.

Questa rappresenta senza dubbio una delle escursioni davvero imperdibili delle Lofoten. Reinebringen non è una delle montagne più alte delle Lofoten, ma la vista dalla sua cima è nota per essere una delle più spettacolari. È uno dei trekking preferiti da molti escursionisti, e sarà facile in breve capire il perché. Una volta raggiunta la vetta, ci sederemo per goderci la splendida vista sul pittoresco villaggio di Reine, sui fiordi e sulle montagne selvagge.

Rientro ai nostri rorbuer per organizzare la cena, poi relax e pernottamento.

Dislivello: 900m – **Lunghezza:** 8km – **Durata:** 5:00h – **Difficoltà:** 🐾🐾🐾🐾

Il percorso presenta tratti esposti



7° GIORNO

MOSESTINDEN

Partiamo oggi per l'escursione più impegnativa del viaggio, sul Mosestinden, cima che, pur essendo alta solo 770m, sembra molto più alta se osservata dal mare.

L'escursione non è particolarmente difficile ma è lunga; si viene però senz'altro ripagati dalla fantastica vista dalla vetta che spazia su tutte le isole e su gran parte della terraferma.

Scendendo a Nusfjord, avremo un po' di tempo per rilassarci nella splendida atmosfera che avvolge questo eccezionale villaggio.

Rientro ai nostri rorbuer per organizzare la cena, poi relax e pernottamento.

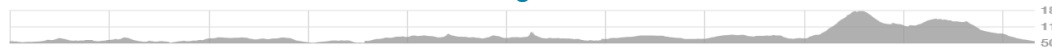
Dislivello: 900m – **Lunghezza:** 9km – **Durata:** 6:00h – **Difficoltà:** 
L'escursione è possibile solo in condizioni meteo ottimali.



Nel caso in cui le condizioni meteo non permettano di fare questa escursione l'escursione alternativa è la seguente:

KONGSVATNET TREK. Partiremo dal villaggio di Kabelvag, famosa per la sua chiesa in legno chiamata anche “la cattedrale delle Lofoten” e cammineremo lungo le sponde del Lago Kongsvatnet che ci regalerà delle vedute stupende. Continuando il nostro trekking i panorami cambiano continuamente; scenderemo poi verso il villaggio di pescatori di Kabelvag, o in alternativa verso il villaggio di Svolvaer.

Dislivello: 300m – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 
100
110
50



8° GIORNO

MOSKENESØY, MUNKEBU

La giornata inizia con un breve trasferimento al villaggio di Sorvagen. Da qui partiamo per il trek più spettacolare del viaggio.

Un cammino tra le montagne di Moskenesøy dove i laghi sono rimasti incastonati lì dall'ultima glaciazione. Il sentiero ci porterà prima a raggiungere la cima del monte Djupfjordheia (512m) per poi proseguire in falsopiano fino al rifugio Munkebu dove consumeremo il pranzo comodamente seduti nella sua “veranda” ammirando lo stupendo panorama che ci avvolge.

Dopo pranzo proseguiamo (meteo permettendo) il trekking salendo al Monte Munken 770m.

Rientro ai nostri rorbuer per organizzare la cena, poi relax e pernottamento.

Dislivello: 1000m – **Lunghezza:** 12km – **Durata:** 7:00h – **Difficoltà:** 
Il percorso presenta tratti esposti.



Nel caso in cui le condizioni meteo non permettano di fare questa escursione l'escursione alternativa è la seguente:

VINSTAD E SPIAGGIA DI BUNES. Partiamo di buon'ora con un piccolo battello da Reine per raggiungere il villaggio di Vindstad, dall'altra parte del Kjerkiorden, e dopo aver girato tra le pochissime case che compongono il villaggio prendiamo il sentiero che ci porterà alla pittoresca spiaggia di Bunes. La spiaggia di finissima sabbia bianca è circondata da imponenti montagne scolpite durante l'ultima era glaciale. Qui le persone vengono per fare foto al sole di mezzanotte in primavera e per rilassarsi gustandosi i suggestivi tramonti dai colori surreali in fine estate. Passeremo la giornata a scoprire questo luogo e la sua tranquillità, per i più coraggiosi bagno in oceano e escursione facoltativa sul monte Helvetestinden (602m di altezza). Rientro a Reine nel pomeriggio.

Dislivello: 150m – **Lunghezza:** 6km – **Durata:** 2:00h – **Difficoltà:** 

9° GIORNO

MOSKENES-BODØ-OSLO

Dopo aver preparato la nostra colazione, check-out dai rorbuer e trasferimento al porto di Moskenes, dove prenderemo il traghetto di rientro per Bodo. Arrivo a Bodo, rilascio dei minivan e trasferimento in aeroporto. Partenza con volo interno di linea SAS per Oslo.

Tempo permettendo, faremo una prima passeggiata conoscitiva di Oslo, poi cena in un ristorante locale e pernottamento.

10° GIORNO

OSLO – VISITA DELLA CITTÀ'

Dopo colazione, inizieremo un'intera giornata di visita della città. Come da nostra tradizione, abbiamo scelto di visitare la città a piedi. In un itinerario che tocca le principali attrazioni della città vedremo, se il tempo ce lo permetterà, quante più possibili delle seguenti attrazioni: il lungomare fino all'Aker Brygge, il museo d'arte moderna Astrup Fearnley, Damstredet: l'antica Oslo dalle casette in legno, il Kuba Park risalendo le vie pedonali lungo il torrente Akerselva, Mathallen, il mercato coperto (dove potremo consumare il nostro pranzo odierno), infine l'Opera house, il teatro di Oslo.

Pomeriggio libero per visite in autonomia o per gli ultimi acquisti.

Rientro in hotel. Cena in ristorante locale e pernottamento.

11° GIORNO

OSLO/ITALIA

Rilascio delle camere, trasferimento in aeroporto e volo di ritorno per l'Italia. Saluti finali e...arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatoria...

Scarponi da trekking, pile o felpa, guscio windstop o giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex®), mantellina impermeabile, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/30 litri, cappellino, occhiali da sole, repellente per le zanzare, ghette consigliate.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSIANO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2450,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: €380,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata. Alle Lofoten la sistemazione in camera singola ha il bagno condiviso all'interno del rorbuer.

LA QUOTA COMPRENDE:

sistemazione in hotel a Bodo e Oslo (tre notti), in camere doppie con servizi privati e trattamento di prima colazione; sistemazione in tipico Rorbuer con cucina alle Lofoten (sette notti) in solo pernottamento (cottage da 2 a 4 persone); noleggio di minivan (ed eventuale auto) condotto dalla nostra guida alle Lofoten; traghetto Bodo - Moskenes – Bodo per il trasferimento alle Lofoten; mezza giornata guida locale per la visita di Oslo; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); voli A/R dall'Italia per Bodo via Oslo (vedi sopra "Come si raggiunge"); i pasti e le bevande (tranne la prima colazione a Oslo e Bodo); spese per carburante, pedaggi e parcheggi (vedi sotto, forfait trasporti 130,00€); le eventuali entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FORFAI TRASPORTI: € 130,00 a persona

Da versare al momento della prenotazione, a copertura delle seguenti spese:

- carburante, parcheggi ed eventuali pedaggi alle Lofoten;
- assicurazioni supplementari per il noleggio dei mezzi alle Lofoten
- trasferimento con mezzi pubblici ed eventuali taxi a Bodo e Oslo.

ALTRE SPESE NON INCLUSE

Totale ingressi: NOK 400,00 (pari a € 35,00 circa) a persona

Importo da pagare in loco in valuta locale, comprendente:

- Museo dello Stoccafisso Å
- Museo Vichingo Børg

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi.

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato.** Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo.

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19.

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da ns. catalogo consultabili cliccando [QUI](#)

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere **i cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Nonostante le Isole Lofoten si trovino così a nord nell'emisfero boreale, grazie all'influsso della Corrente del Golfo, della Corrente Nord Atlantica e della Corrente Norvegese il loro clima è piuttosto mite rispetto a quello di altri luoghi alla stessa latitudine: a febbraio, il mese più freddo, la temperatura media minima è di -3°, e la media massima è di 1°, mentre nei mesi più caldi, luglio e agosto, le temperature vanno da 11° a 15°. I mesi da settembre a dicembre costituiscono il periodo più piovoso, con il picco in ottobre, mentre i mesi più secchi vanno da aprile a giugno.

FUSO ORARIO

Lo stesso dell'Italia

LINGUA

La lingua ufficiale è il norvegese, ma l'inglese è sia parlato che capito dalla stragrande maggioranza degli abitanti norvegesi.

MONETA e BANCHE

Corona Norvegese NOK.

1 € = 11,22 NOK al 12/01/2024)

Visa, Eurocard, MasterCard, Diners Club e American Express sono accettate pressoché ovunque in Norvegia, a parte qualche supermercato e qualche stazione di servizio.

Le banche osservano normalmente il seguente orario: dalle 9:00 alle 15:30. Alcune banche sono aperte fino alle 17:00 il giovedì. Il sabato e la domenica sono chiuse.



ELETRICITÀ

220 V. Non occorrono adattatori, ma le prese sono dotate di due soli fori e non tre. Prese di tipo C ed F:



TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +47. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.

SANITÀ

I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in uno Stato membro dell'Unione Europea, possono ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria. La TEAM sostituisce il precedente modello E111 ed è stata distribuita da parte del Ministero competente. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "Certificato sostitutivo provvisorio".

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

La ricchezza ittica del paese rende la Norvegia uno dei più grandi esportatori di pesce a livello mondiale. Per questo motivo, il pesce è entrato nelle abitudini alimentari norvegesi, tanto da essere consumato fino a quattro volte alla settimana. Viene preparato grigliato, affumicato, marinato o cotto al vapore. Tra i piatti più comuni vi è lo gravlaks e il rakfisk, una trota fermentata, che è protagonista dello Smørbrød.

Fra i dolci il più famoso è il valnøtt lukket, una torta a base di marzapane, sovrastata da panna montata.

**INDIRIZZI
E NUMERI UTILI**

Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE)

Ambasciata d'Italia a Oslo
Inkognitogaten 7 - 0244 OSLO
Tel. (+47) 23084900
ambasciata.oslo@esteri.it

Per emergenze nel fine settimana e nelle festività chiamare fino alle ore 22.00 il numero: (+47) 92 42 42 70. Dalle ore 22.00 alle ore 8.00 contattare il Ministero degli Affari Esteri al numero (+39) 06 3691 2790.

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:**

Lonely Planet, **Norvegia**
Turing Club Italiano, **Norvegia. Oslo, Bergen, Trondheim, Capo Nord, i fiordi, i parchi, le isole Lofoten e Svalbard**

Internet:
<http://www.lofoten.info/en>
www.visitnorway.com

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiare Sicuri.it.

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

Atlante tascabile delle isole remote. Cinquanta isole dove non sono mai stata e mai andrò di Judith Schalansky (Autore), F. Gabelli (Traduttore) - 12,50€ - Bompiani

Con questo atlante, Judith Schalansky ci conduce in cinquanta isole remote, lontane da tutto e da tutti che non troverete mai con Google Earth: da Tristan da Cunha fino all'atollo di Clipperton, dall'Isola di Natale a quella di Pasqua, e ci racconta storie misteriose e bizzarre. Storie di animali rari e di uomini strani, di schiavi naufraghi e solitari studiosi di scienze naturali, esploratori smarriti e folli guardiani del faro, naufraghi dimenticati e marinai ammutinati. Sono le storie di "Robinson" volontari e involontari che dimostrano che i viaggi più avventurosi si svolgono sempre nell'immaginazione, con il dito sulla carta.

Esiste un racconto in cui Edgar alla Poe racconta delle Lofoten senza esserci mai stato. Può essere letto gratuitamente [QUI](#)

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva. Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

- 1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
- 2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da oltre 30 anni siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO₂"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Siamo membri attivi della rete italiana ACTIVE ITALY, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: www.activeitaly.eu
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:



THE CODE Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Fondo di Garanzia delle Imprese Turistiche



Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA