

# Fjordland Norvegia

## Fjordland Norvegia

### Versione 04

## Lettera con informazioni ai partecipanti

Cara amica, caro amico, mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina ad AnM per la prima volta. Se sei già un esperto, spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti. La mia esperienza è limitata a gruppi di trekking e mi fa molto piacere, con questo viaggio, visitare un paese europeo.

Questa lettera è una mia comunicazione e non fa parte del contratto di viaggio.

Marco

### Il decalogo del partecipante

Ritengo per scontato che tu abbia letto il decalogo del partecipante che trovi in alto nel menù del sito di Avventure.

### Non dimenticare documenti e valuta

- ☞ Green Pass cartaceo ed elettronico
- ☞ Fotocopia della carta d'identità o del passaporto + 4 fototessera (indispensabile in caso di smarrimento/furto dell'originale)
- ☞ Passaporto con validità e scadenza superiore alla data di permanenza o carta d'identità valida per l'espatrio
- ☞ Ricevuta del pagamento a saldo del viaggio ad Avventure
- ☞ Certificato assicurativo EuropAssistance presente nel Foglio Notizie (è in pratica il codice partecipante che ti viene assegnato al momento della iscrizione al viaggio)
- ☞ Carte di credito / debito
- ☞ Tessera sanitaria

### Contenuti (Sommario)

<b>Lettera con informazioni ai partecipanti .....</b>	<b>1</b>
Il decalogo del partecipante	1
Non dimenticare documenti e valuta	1
<b>I punti essenziali di questa lettera.....</b>	<b>2</b>
Autisti e noleggio macchine	2
Costo carburante e regole stradali	2
Parcheggi	3
Valuta e pagamenti Cassa Comune	3
Dove andiamo?	3
Come si svolge il viaggio? (programma)	3
Registrazione nel sito (2021)	3
Norvegia Low Cost? Quanto mi costa?	3
Casa Viaggi (Cassa Trasporti) e Cassa Comune	3
CASSA VIAGGI	3
CASSA COMUNE	3

Quanti Euro porto in viaggio	4
Extra possibili	4
Cambio	4
C'è un ATM (bancomat)?	4
Piano voli	4
Il clima	4
Le strade sono sicure?	4
Che lingua parlo?	4
Dove dormo?	4
Le prenotazioni	4
Cosa bevo e mangio	4
Cassa Viveri	5
Colazioni	5
Cene	5
Fuso orario	5
Dove sono? Guide cartacee e mappe	5
Tragetti e crociere	5
Treno	5
Come mi vesto? Suggerimenti	5
Altra attrezzatura	6
Spedizione bagaglio di stiva	6
Batterie al Litio in stiva	6
Bagaglio a mano	6
Sicurezza	6
Posso usare la carta di Identità?	6
Passaporto o CI	6
Vaccinazioni e immunizzazioni	7
Trombosi da volo aereo	7
Pronto soccorso	7
Europe Assistance ed emergenza VAnM	7
Protezione consolare	7
Ambasciata d'Italia ad Oslo	7
Telefonate	7
Elettricità e batterie	7
Acquisti	7
<b>Partenza 14 luglio 2021</b>	<b>7</b>
Dormire a Malpensa	7
Dove ci troviamo a Malpensa	7
Se parti da Fiumicino	8
Arrivare a Fiumicino	8
Dormire a Fiumicino (lista pre-Covid 2020)	8
Dove incontrarsi a Fiumicino	8
Arrivo ad Oslo-Gardermoen	8
Navette e treni	8
A piedi da Oslo S all'Anker Hostel:	8
Autobus da Oslo S all'Anker Hostel:	8
Tram da Oslo S all'Anker Hostel:	8
<b>A scanso di equivoci</b>	<b>8</b>

## I punti essenziali di questa lettera

**MONETA** - La moneta norvegese è la corona. L'euro viene scambiato circa alla pari. Si paga tutto o quasi con Carta di Credito o prepagata.

**TELEFONO** - Telefonare in Italia dalla Norvegia non è più molto caro. La tua SIM ha sicuramente il **roaming europeo** a costi contenuti.

**LINGUA** - L'inglese è conosciuto e molti norvegesi lo parlano fluentemente.

### COSA PORTARE

- LA CASSA VIAGGI È IN EURO. NON devi cambiare.
- La CASSA COMUNE di 540 €uro,
- **Biglietto Elettronico E-ticket** scaricabile dall'Area prenotati.
- Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza se richiesto,
- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese o Carta Identità valida per l'espatrio (meglio se elettronica).
- Green Pass cartaceo ed elettronico
- Tessera sanitaria.
- Fotocopia del passaporto e qualche fototessera (in caso di smarrimento)
- Stampa della copertura assicurativa EuropAssistance che VnM invia con il Foglio Notizie
- Borsone morbido, da stivare in auto(anche con rotelle)
- Zaino o zainetto per le escursioni e per bagaglio a mano con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento bagaglio)
- Scarpe comode per le escursioni, con buona suola antiscivolo. Sandali tecnici (tipo Tewa). Ciabatte.
- Sacco lenzuolo. Obbligatorio in alcune strutture. In altre è obbligatorio il noleggio.
- Giacca a vento (con cui si parte dall'Italia) e un pile.
- Cappello/bandana/foulard per ripararsi dal sole e dalla polvere
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi leggeri.
- Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento sportivo ed informale.
- Torcia elettrica frontale, utile camminare la sera ed avere le mani libere.
- Tappi per le orecchie, coltellino svizzero, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole
- Asciugamano, meglio in microfibra, nei bungalow talvolta non vengono forniti.
- Necessario per doccia, medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc.)
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore. Utile una ciabatta per caricare più apparecchi.

## Autisti e noleggio macchine

Per favore date l'assenso a guidare e munitevi di carta di credito. È necessario un autista con Carta di Credito per **auto, poi possiamo aggiungere anche fino a 4 autisti di riserva**, chi ha la Carta Prepagata può fare da **secondo autista**.

### Costo carburante e regole stradali

Il carburante costa circa 13 NOK a litro per diesel e circa 14 per benzina. **Rispettare assolutamente i limiti di velocità e mantenere i fari sempre accesi**. Nelle strade con pedaggio, questo viene indicato su colonnine al margine della strada. Annoteremo il costo di ciascun percorso a pagamento in modo da poter rimborsare gli autisti alla fine del viaggio.

Regole principali per la circolazione delle auto in Norvegia: sicurezza innanzitutto

1. Fari anabbaglianti: sempre accesi
2. Cinture di sicurezza: allacciate, per il guidatore e (obbligatorio per legge) per tutti i passeggeri
3. Limiti di velocità: da non superare, causa frequente presenza di autovelox. In generale, i limiti di:
  - 30 km/h nelle zone residenziali;

50 km/h in città ed aree urbane;

fra i 60 e gli 80 km/h fuori città;

80, 90 oppure 100 km/h a seconda dei tratti

autostradali.

4. Alcolici: fortemente sconsigliati, anche in piccole dosi. Le leggi norvegesi sul tema sono molto severe, e le sanzioni per la guida sotto l'influenza di alcol sono pesanti. Il limite legale di alcol nel sangue è pari a 0,02%.

5. Uso del cellulare alla guida: vietato. Usare il telefono mentre si guida è reato in Norvegia, e può portare a serie conseguenze anche se non si causa un incidente.

6. Infrazioni: le multe per la violazione del codice della strada **NON** si possono più pagare sul posto.

7. Incidenti: in caso di incidente, è obbligatorio fermarsi e prestare assistenza, evitando ove possibile l'intralcio alla circolazione. È inoltre obbligatorio fornire le proprie generalità. Il guidatore coinvolto in un incidente con danni materiali o feriti, non può bere alcolici nelle 6 ore seguenti all'incidente, poiché la Polizia potrebbe richiedere dei test alcolemici.

8. Numeri Utili: Soccorso stradale - 08 505. Da considerare anche l'app **Hjelp 113** equivalente di "Where Are U". L'applicazione contatta **110 Vigili del fuoco, 112 Polizia, 113 Pronto Soccorso ed eliambulanza**. Nel momento in

cui si contattano i soccorsi, essa esegue l'invio della propria posizione permettendo così interventi più tempestivi.

9. Eventuali multe vengono addebitate con relative spese sulla carta di credito, lasciata come garanzia quando l'auto è stata noleggiata. Al fine di partecipare tutti al pagamento di eventuali multe, il gruppo ha firmato un "accordo di corresponsabilità" al momento del ritiro delle auto.

## Parcheggi

Utilizzare solo i parcheggi regolari (i veicoli parcheggiati in modo **irregolare** possono essere rimossi) e attenzione agli orari di sosta, in quanto è molto facile essere multati nel caso in cui l'auto soste oltre l'orario consentito come da pagamento.

Nelle città è difficile trovare parcheggio ed è normalmente a pagamento anche se in strada. Conviene trovare parcheggi coperti o comunque chiusi, anche se sono abbastanza costosi. Le multe lo sono di più.

## Pedaggi e balzelli vari

Il pagamento del pedaggio si può effettuare in contanti o con il sistema elettronico **AUTOPASS**.

In alcuni tratti il sistema è completamente automatizzato. I numeri di targa delle vetture vengono fotografati e non si può quindi pagare in contanti. Il pagamento può essere effettuato online entro 14 giorni oppure presso le stazioni di servizio Esso di Oslo entro 3 giorni successivi al transito.

Informazioni aggiornate sono disponibili su <https://www.autopass.no/en/autopass>

## Valuta e pagamenti Cassa Comune

In Norvegia è diffusissimo l'uso della Carta di Credito o della prepagata anche per spese minime (tipo un gelato). Quindi non possiamo fare il classico versamento in contanti per la cassa Comune. Ci organizzeremo con pagamenti rigorosamente registrati sul quaderno e nella app ed al termine faremo i conguagli.

## Dove andiamo?

Quello che ci accingiamo a fare è sicuramente un bel viaggio estivo alla scoperta dei fiordi norvegesi. Adatto a chi ama i paesi nordici o ha la curiosità di scoprirli nella stagione del (quasi) sole di mezzanotte.

## Come si svolge il viaggio? (programma)

La programmazione del viaggio è, in linea di massima, quello pubblicata nel redazionale. Sulla base delle esperienze precedenti e con il confronto con i coordinatori dei gruppi di Agosto 21, sto elaborando una ipotesi di percorso.

Una mappa elettronica che riporta il percorso redazionale, le varianti possibili, i traghetti e le camminate è on line è qui:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1v2NRz5Rxa0VnhpEYSYVEq1z4888&usp=sharing>

## Registrazione nel sito (2021)

Il sito riporta che con il Green Pass non occorre registrarsi, ma alcuni addetti ai check-in in Italia o negli scali intermedi lo potrebbero richiedere.

<https://reg.entrynorway.no/?lang=en>

**AAA Il form non va compilato. Se si dichiara di avere il green Pass, non permette di proseguire nella compilazione.**

## Norvegia Low Cost? Quanto mi costa?

Le spese di Cassa Comune possono essere contenute se si sfruttano le cucine delle casette dove alloggeremo. (vedi voce **Cosa bevo e mangio**)

## Casa Viaggi (Cassa Trasporti) e Cassa Comune

### CASSA VIAGGI

Dal sito di Avventure

LA QUOTA COMPRENDE il trasporto aereo, un ammontare che riteniamo sufficiente a coprire le spese di trasporto su mezzi pubblici per i trasferimenti, la polizza infortuni e l'assistenza EuropAssistance (prendere visione delle condizioni delle due polizze).

LA QUOTA NON COMPRENDE i pernottamenti che saranno prenotati prima della partenza sulla base dell'itinerario definitivo e pagati con la cassa comune, i pasti, gli eventuali supplementi per carburante e controlli di sicurezza applicati dai vettori aerei successivamente alla pubblicazione dei programmi tutto ciò che non è compreso in LA QUOTA COMPRENDE.

Per questo viaggio è prevista una Cassa Viaggi (o Trasporti, che dir si voglia). Dovrebbe essere di 50 euro (se resta confermata quella dei viaggi precedenti). La Cassa Viaggi è un importo compreso nella quota di iscrizione che però non viene versato ad Avventure in fase di saldo ma bensì scalato da questo e portato in contanti in viaggio. Serve a pagare le spese per navette etc. che utilizzeremo durante il tour.

Sia la cifra di Cassa Comune sia quella di Cassa Viaggi ti verranno confermate sul tuo foglio notizie. Io stesso, in una nota successiva, ti darò indicazioni precise in merito a quanto denaro portare con te in contanti in valuta norvegese.

### CASSA COMUNE

Dal sito di Avventure

L'importo di 540 Euro previsti di spesa in corso di viaggio (Cassa Comune) per i servizi non compresi nella quota, si basa sulle esperienze dei gruppi precedenti ed è gestito dal gruppo che elegge un cassiere. Si basa sull'utilizzazione di servizi di medio livello. Consulta il Decalogo, punto 5 per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune.

<https://www.viaggiavventurenelmondo.it/info/decalogo>

- ATTENZIONE: Se non lo ricordi o se viaggi con AnM per la prima volta:
- hai già inviato a Roma € 200 di iscrizione.
- sul Foglio Notizie che vedi in linea, figura un **saldo** di XXX Euro da saldare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni) ed una somma di XXX Euro di cui avere la disponibilità sulla Carta di credito o sulla prepagata. Gli autisti devono avere la **Carta di Credito**.

## Quanti Euro porto in viaggio

Per fare un calcolo approssimativo somma in Euro:

+ cassa comune	xxx
+ cassa viaggi	xx
+ spese personali (bevande, shopping)	xx
+ riserva (cassa comune)	100
Totale	YYYY

### Extra possibili

Alcuni tragitti in battello.

## Cambio

Prima della partenza, sulla base del gruppo precedente, vi informo sulle modalità di cambio, eventualmente da effettuare in aeroporto in arrivo.

Cambio web al 31 luglio 1 € = 10,43 NOK

## C'è un ATM (bancomat)?

Il limite di prelievo giornaliero al bancomat in Norvegia è di 1900 NOK circa 200€ con cui si fa poco. I Bancomat non sono tanti, e non sempre saremo nel posto giusto al momento giusto. Solo in Italia si usa il termine Bancomat, nel mondo si chiamano ATM).

Controlla che la tua carta di credito sia abilitata per i paesi europei.

## Piano voli

Trovi on-line il Piano voli nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data di nascita (per questo a noi non viene data) e ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il foglio notizie definitivo.

## Il clima

Le temperature sono state mediamente attorno a +8° / +20°, condizioni variabilissime nell'arco della giornata quindi porta un abbagliamento a cipolla con ricambi pronti. Bisogna continuamente vestirsi e spogliarsi a seconda che si sia all'aperto o in ambiente chiuso, al sole o sotto la pioggia.

Consiglio di portare uno zainetto o una sacca leggera dove riporre, ogni volta i capi di vestiario che levi / indossi.

## Le strade sono sicure?

Nei mesi estivi strade sono perennemente aperte. Uno dei pericoli più frequenti è il rischio che un animale, spesso una renna, attraversi la strada e venga investita.

## Che lingua parlo?

L'inglese è parlato da quasi tutte le persone e non ci sono difficoltà a comunicare.

Puoi scaricare la applicazione **Google Translator** scaricando anche la lingua norvegese per tradurre off-line.

## Dove dormo?

Come sai, lo stile di avventure è quello di non prenotare ma ormai questa regola + rimasta solo per i c.d. "in libertà" a scelta del coordinatore. Quindi farò alcune prenotazioni impegnando la MIA Carta di Credito. Dove possibile userò

Booking.com con cancellazione gratuita fino a pochi giorni prima della partenza, Al momento:

**Oslo Anker Apartment** (già Anker Hostel) 2 camere da 6 (1km dal centro). Reception H24. Scade 11 agosto:

<https://ankerhostel.no/aere-apartment-sentrum-en/>

Le **reception** chiudono ad orari diversi, quindi ricordiamo ci di segnalare l'arrivo altrimenti si rischia di non avere lenzuola, gettoni doccia, o peggio scalino i soldi dalla carta a garanzia

## Le prenotazioni

I pernotti verranno effettuati in alberghi, ostelli, bungalow a seconda della località e della disponibilità. Dato l'aumento del flusso turistico nei paesi del nord Europa durante la stagione in alcune località è meglio prenotare. Nell'agosto 2020 un gruppo ha deciso di essere svincolato e in diverse tappe hanno cercato posto tramite cellulare decidendo la meta della giornata "in itinere".

## Cosa bevo e mangio

Il cibo in generale è molto caro; le **cene ai ristoranti** risultano molto dispendiose. Per cercare di limitare la spesa viveri, seguendo quanto hanno fatto i gruppi che ci hanno preceduto e anche in base alla mia esperienza di viaggi in Norvegia e in Finlandia sia invernali sia estivi, ritengo che la cosa migliore in assoluto sia quella di cercare di sfruttare il più possibile le cucine dei bungalow per prepararci da noi colazioni e cene, possibilmente utilizzando un po' di viveri che porteremo dall'Italia e integrando con frutta e verdura acquistate in loco. Propongo di cucinare tutte le sere (quando possibile). **A Oslo ed a Bergen, se è aperto il mercato del pesce, ci sono bancarelle eccezionali per la qualità/prezzo.**

Quando ciò non sarà possibile e dovremo per forza di cosa cenare in ristorante, ritengo molto conveniente e saggio che ciascuno paghi per sé. In tal modo ognuno si sentirà libero di spendere ciò che ritiene opportuno. Ho già adottato questa formula in tutti gli altri viaggi coordinati in nord Europa e si è rivelata vincente in quanto consente di contenere la spesa per il cibo ed evita l'insorgere di imbarazzi e malumori nel gruppo su questa sempre delicata questione.

Non appena avrò un quadro più chiaro del programma di viaggio ti darò istruzioni su quali viveri portare e le quantità.

Resta inteso che non sei assolutamente obbligato a seguire le mie indicazioni: puoi tranquillamente decidere di consumare cene e colazioni al ristorante anche tutti i giorni. Per quanto riguarda gli spuntini mezzogiorno, mangeremo dove capita, velocemente, mai al ristorante (non avremo tempo). Anche qui sei libero, per integrare quanto acquisterai in loco, di portarti un po' di viveri (snack, frutta secca, formaggio). Anche gli spuntini di mezzogiorno sono fuori Cassa Comune e ognuno pagherà i propri.

**Come puoi immaginare il costo dei ristoranti è molto alto quindi propongo di cucinare possibilmente tutte cene, ma vedrai che qualche volta sarà giocoforza cenare fuori.**

## Cassa Viveri

I super mercati sono ben forniti, si trova di tutto. Cucinare in gruppo è fonte di coesione. I prezzi nei market Spar, KIWI e COOP sono di poco un po' più alti che in Italia, evitando di acquistare prodotti di importazione. Garantisco che marmellate, biscotti, salmone locale (ovviamente) ed altro, sono buoni e assolutamente abbordabili. Troveremo anche prodotti italiani come Barilla, Mutti.

Dall'Italia ogni partecipante porta:

- Caffè per Moka. Se trovi fornelli ad induzione, la moka si mette in una pentola...
- formaggio da grattugiare (da confezionare sottovuoto, affettato a scelta di tuo gusto, per te, sottovuoto, un 34-5 buste, occorre pensare anche a qualche pranzo al sacco.
- bustine di the/tisane di tuo gusto,
- zucchero in bustine,
- frutta secca (a chi garba),
- Snak di tuo gusto (miniporzioni di taralli, barrette ecc.)
- un asciugamano da cucina da usare nella tua casetta e lasciare alla fine viaggio

## Colazioni

La colazione si fa nelle cucine degli **ostelli** con spazio comune o nei **bungalow-casetta** che sono dotati di angolo cottura con piastre elettriche e frigorifero, stoviglie, piatti, lavello. Porta gli ingredienti da te preferiti, per il resto trovi biscotti ecc. al supermercato norvegese.

## Cene

Le cene saranno preparate nella cucina comune di **ostello**, **bungalow**, **robur** o **hitta** che sono dotati di angolo cottura con piastre elettriche e frigorifero, stoviglie, piatti, lavello. Porterò uno scolapasta perché nella cucina comune non esiste ed una grattugia.

## Fuso orario

Il fuso orario ECT.

## Dove sono? Guide cartacee e mappe

Lonely Planet: Norvegia (in PDF). Chiedimi e te la invio. In realtà poche pagine della Lonely Planet ci servono realmente. Mondadori, illustrata e comoda per chi non deve organizzare il viaggio.

Touring, purtroppo scritta in caratteri piccoli.

## Tragetti e crociere

Nella GMaps, ho segnato in colore verde i traghetti. Alcuni traghetti sono paralleli a nuovi tunnel sottomarini. Vedremo cosa scegliere. I traghetti hanno frequenze di 30', non c'è bisogno di prenotarli, basta mettersi in coda. Si paga per 1 auto+autista, e poi per ogni passeggero. Non confondiamo i traghetti con il postale dei fiordi Hurtigruteng.

Nel **GeirangerFjord** c'è un **traghetto** panoramico che risale il fiordo con le auto a bordo ed è considerato un percorso panoramico paragonabile ad una crociera gradevole (se non piove). Circa **40 €** a persona. Propongo di arrivare a Geiranger e effettuare la "mini crociera" nelle fiordo (sperimentato anche da altri gruppi).

<https://www.visitnorway.it/dove-andare/norvegia-dei-fiordi/geirangerfjord/>

Proseguendo, il **Sognefjord / Nærøfjorden** ha un traghetto con una navigazione panoramica alternativa alla strada statale lungo il ramo più interno dove assume il nome di **Nærøfjorden**. Circa **70 €** a persona.

<https://www.visitnorway.it/listings/car-ferry-cruise-on-the-n%C3%A6r%C3%B8fjord/12018/>

## Treno

Da Flam, un treno porta in quota con una delle ferrovie più ripide della Norvegia, la **Flamsbana** (circa **60 €**, 2h a/r – più il tempo a Myrdal). Alternative a *Flàm*: escursioni a piedi e bici per chi non la prende.

<https://www.norwaysbest.com/flamsbana/flamsbana---the-flam-railway/> Dipende però da che ora arriveremo a Flàm che è di passaggio.

(Il mio sogno è il treno panoramico Bergen-Oslo...)

## Come mi vesto? Suggerimenti

Vista la variabilità del clima (oscillante dai 25° agli 8°), conviene puntare un abbigliamento a "strati" pratico, comodo ed essenziale. Il riferimento è il vestiario da **tardo autunno/inizio primavera**, senza dimenticare che in alcuni momenti potrebbe far freddo come d'inverno, mentre in altri momenti potrebbe essere caldo come in estate.

Magliette/camicia a maniche lunghe e corte - Pantaloni lunghi sportivi e comodi - Felpe o Pile

Consiglio di portare al seguito (nel bagaglio a mano) un minimo di ricambio di abiti, utilissimi in caso di smarrimento del bagaglio spedito (max 20 KG).

È da considerare il fatto che ogni sera si dorme in un posto diverso e quindi è quasi impossibile lavare e asciugare; di conseguenza è necessario portarsi dietro tutto quello che serve per la vacanza.

Lenzuola e asciugamani negli ostelli e campeggi sono prevalentemente a pagamento.

- Mascherine per Covid 19 di ricambio.
- Scarponcini (facoltativi) per camminate ma scomodi per guidare.
- Calze (un paio di ricambio nello zaino personale).
- Giacca a vento leggera tipo k-way
- Giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante), meglio se con cappuccio (in alternativa al K-way)
- Pantaloni e ricambio pantaloni
- Maglione in pile o di lana (meglio con collo alto) o felpe.
- Scaldacollo o sciarpa pile (facoltativa)
- Camicia od equivalente: le maniche lunghe T-shirt con maniche lunghe in tessuto termico (facoltativa)
- Mutande/slip/costume da bagno
- Ciabatte per doccia e sauna
- Pigiama medio peso
- Accappatoio e asciugamano, meglio se non ingombranti in microfibra (non vengono forniti).
- Asciugamano grande per fare eventuale sauna
- Inoltre

- posate, piatto, bicchiere da campeggio (nel caso non si trovino in loco).
- Un piccolo ombrello pieghevole o mantella da pioggia
- Occhiali da sole filtranti
- Sacchetta portadocumenti
- Ago e filo
- Sacchetto biancheria sporca
- Sacchetto/astuccio con materiale toeletta
- Sacchetto/astuccio con medicinali
- Borraccia (metallica) (facoltativa)
- **Tappi per le orecchie**, (fondamentali se si condivide lo spazio con russatori)
- Mascherina per dormire (non ci sono tapparelle)
- Torcia frontale con batterie di ricambio
- Thermos x bevande calde (facoltativo)
- Torcia frontale
- Batterie di ricambio
- Bastoncini (facoltativi)
- Carta igienica (toilet paper)
- Accendino (non nel bagaglio a mano)
- Coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).
- Musica per il viaggio in auto (CD/chiavetta usb)
- Multipresa
- Presa multipla da accendi sigarette per carica cellulare.

### Altra attrezzatura

- Federa (facoltativa)
- Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano (macchina fotografica, ecc.) e.
- Borsoni lucchettabili (con rotelle o senza), trolley.
- Sconsigliate valigie rigide pur se con rotelle.
- Il coordinatore ed i compagni di viaggio non sono facchini.
- Il tuo bagaglio sia facilmente trasportabile.

### Spedizione bagaglio di stiva

- Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
- Fascia i bordi di eventuali scatolette.
- Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.
- Rendi identificabile il tuo bagaglio con il nome scritto all'esterno e un foglio anche all'interno con il tuo nome.
- Scatta una fotografia del bagaglio, potrebbe esserti utile per mostrarla al Lost & Found.

Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare le indicazioni fornite dalla Compagnia aerea 20 kilogrammi.

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

[http://www.enac.gov.it/i\\_diritti\\_dei\\_passeggeri/cosa\\_portare\\_a\\_bordo/index.html](http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.html).

### Batterie al Litio in stiva

Una misura temporanea vieta il trasporto di batterie al litio, usate nei telefoni cellulari, nel bagaglio di stiva.

Il sito Enav non ne parla ma alcune compagnie controllano ed avvertono al check-in. La IATA ha emesso questo manuale.

<http://www.iata.org/publications/Documents/lithium%20battery-risk-mitigation-guidance-for-operators-1sted.pdf>

### Bagaglio a mano

- Un collo di bagaglio a mano, dimensioni massime 56 cm x 45 cm x 25 cm
- Un articolo personale come una borsetta, una borsa per laptop di piccole dimensioni o uno zainetto da sistemare sotto il sedile di fronte (dimensioni massime 40 cm x 30 cm x cm)
- peso massimo di 8 kg

Nel bagaglio a mano da portare in cabina (zainetto):

- Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo ad Oslo. In luglio, ad un gruppo non è arrivato alcun bagaglio...
- oggetti consentiti (niente coltellini o forbicine), ecc.
- oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- non rendete voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- macchina foto
- AAA ultimamente ho visto sequestrare le batterie di emergenza per cellulari e gli accendini.

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

[http://www.enac.gov.it/i\\_diritti\\_dei\\_passeggeri/cosa\\_portare\\_a\\_bordo/index.html](http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.html).

### Sicurezza

Fotocopie passaporto per tutti e soprattutto per i distratti.

### Posso usare la carta di Identità?

Per i cittadini italiani, i documenti necessari per l'ingresso in Norvegia sono il passaporto italiano oppure la carta d'identità italiana valida per l'espatrio, entrambi in corso di validità e con data di scadenza superiore al periodo di permanenza nel Paese.

In alcuni casi (verifica dell'identità per il pagamento con carte di credito in esercizi commerciali, effettuazione di transazioni bancarie o bonifici, etc.) è obbligatorio esibire il passaporto.

### Passaporto o CI

Pur non aderendo all'UE, dal 2001 la Norvegia fa parte dei Paesi dell'area Schengen.

Un piccolo promemoria per quanto riguarda i documenti di identità: Il passaporto resta il principale documento per le trasferte oltre confine, poiché universalmente riconosciuto, mentre non sono molti i Paesi che accettano la carta d'identità italiana valida per l'espatrio. A tale proposito si segnala che spesso comportano notevoli disagi (fino al respingimento in frontiera) sia le carte d'identità in formato cartaceo rinnovate con timbro apposto dal Comune di appartenenza, sia quelle in formato elettronico rinnovate con il foglio di proroga rilasciato dal Comune, sia le carte d'identità la cui validità sia stata prorogata fino al giorno della propria data di nascita, come disposto dal Decreto - Legge del 09.02.2012, n. 5, art. 7.

Quindi regolati di conseguenza.

Ripeto: In alcuni casi (verifica dell'identità per il pagamento con carte di credito in esercizi commerciali, effettuazione di

transazioni bancarie o bonifici, etc.) è obbligatorio esibire il passaporto

## Vaccinazioni e immunizzazioni

Prima della partenza, ti consiglio un controllo dal dentista. Facoltative le consiglio anche in Italia): Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B.

## Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Italia a Oslo è spezzettato in tre tratte. Non dà alcun problema, ma stare immobili in spazi ridotti come quelli in aereo, è sicuramente dannoso per gli arti inferiori, pertanto occorre alzarsi e passeggiare nei corridoi e magari, per prevenire la trombosi venosa profonda, massaggiare le gambe anche da seduti (atto indicato anche nei consigli di bordo). Ti segnalo alcuni articoli sull'argomento:

[http://www.medicinaoltre.com/articoli\\_detail.lasso?codice\\_articolo=2008010813525272052641](http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641)

## Pronto soccorso

- Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).
- Medicinali abituali personali e da viaggio. Si trova tutto anche in Norvegia ma a caro prezzo, se li hai in casa li puoi portare).
- Travel gum o Xamamina per nausea da auto.
- Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- Tappi per orecchie (contro i russatori)
- Analgesici, antipiretico (tipo Tacipirina), bastano poche pastiglie.
- Antibiotico a largo spettro (tipo Augmentin) per tosse ed infezioni intestinali.
- Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin)
- Crema protettiva per pelle e per labbra.
- Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

## Europe Assistance ed emergenza VANM

Porta con te il Foglio Notizie con il tuo codice assistenza. EuropAssistance in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24. Tel. dall'Estero: +39.02.58.28.68.28. +39.02.58.28.65.32

Come sempre chiamare contestualmente AnM sul telefono d'emergenza estero (lo trovi sul foglio notizie) +39 06 53293400.

## Protezione consolare

### Ambasciata d'Italia ad Oslo

Inkognitogata 7 – 0244 Oslo.

Tel. (0047) 23 08 49 00 Fax (0047) 22 44 34 36

Cell. d'emergenza (nell'orario di chiusura della Sede) 0047 92 42 42 70

E-mail: [ambasciata.oslo@esteri.it](mailto:ambasciata.oslo@esteri.it)

Sito Internet: [www.amboslo.esteri.it](http://www.amboslo.esteri.it)

## Telefonate

In Norvegia si telefona comodamente con i nostri cellulari senza più costi di roaming; ma chiedere comunque al proprio operatore in Italia. Wi-Fi gratuito negli ostelli e spesso anche nei locali, basta chiedere la password. Per le comunicazioni tra le auto abbiamo usato comodamente il gruppo WhatsApp o telefonate.

## Elettricità e batterie

L'energia elettrica è a 220V 50 Hz con prese uguali alle nostre. Ma anche con prese del tipo Shuko a fori più larghi rispetto allo standard "classico" italiano (questo tipo di presa è comunque molto diffuso ormai anche in Italia, visto che molti apparecchi elettrici vi nascono con spine tipo Shuko). Porta anche una ciabatta de hai molti strumenti da ricaricare.

Sarà opportuno dotarsi di una torcia elettrica (meglio se frontale).

## Acquisti

Non sono il mio forte, tranne qualche scalda colle o qualche oggetto regala con disegni di renne od altro.

## Partenza 14 luglio 2021

### Dormire a Malpensa

Chi è distante ed avesse problemi ad essere presto a Malpensa, può trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com. Segnalo il B&B "il Poggio" (non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/> .

Guarda anche l'**Idea Hotel**, Alcuni partecipanti hanno prenotato lì. <https://www.malpensa.ideahotel.it/it/>

### Dove ci troviamo a Malpensa

Sito: <http://www.milanomalpensa-airport.com/it>

- Appuntamento alle 5.25 a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della prima entrata del piano partenze).
- Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in.
- Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato **Gilberto**. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- Gilberto consegnerà biglietti (e-ticket).
- Gilberto ci avvierà al chek-in e se possibile ci assisterà
- Al chek-in ti danno anche le carte di imbarco sulla tratta successiva.
- Il bagaglio va spedito su Oslo
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- Volo.

## Se parti da Fiumicino

### Arrivare a Fiumicino

Da Roma Termini e da Roma Tiburtina, **Leonardo Express** o treno regionale

<http://www.trenitalia.com/tcom/Informazioni/Dall'aeroporto-alle-stazioni-di-Roma>

### Dormire a Fiumicino (lista pre-Covid 2020)

Tante possibilità:

- **B&B L'isola (Fiumicino)** 335 5386416 sig. Pietro, [piero14@fastwebnet.it](mailto:piero14@fastwebnet.it) con navetta da/per aeroporto. 35 € la singola con bagno e colazione. 5€ a tratta il trasferimento da e per aeroporto <http://www.bedbreakfastfiumicino.com/>
- **Vegan inn** Daniele +39 340 9937538. Solo 5 min dal terminal di Fiumicino, hanno servizio navetta molto economico. <http://www.veganinn.it/>

### Dove incontrarsi a Fiumicino

- Sito: <https://www.adr.it/fiumicino>
- Appuntamento come da **foglio notizie** alle **08:40** (volo alle 11:20) al banco VIAGGI NEL MONDO/QUOTAVI.
- Il Banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV si trova al piano partenze del terminal T2.
- Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico e ti avvierà al chek-in (ed in caso di problemi ti assisterà)
- Al chek-in ti danno anche le carte di imbarco sulla tratta successiva.
- Bagaglio destinazione finale Oslo.
- Prosegui per il controllo passaporti
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- Volo.
- Metti il cellulare in modalità aereo
- porta a bordo il cavo USB per ricaricare il cellulare nel caso l'aereo abbia la presa USB.

### Arrivo ad Oslo-Gardermoen

Sito Ufficiale: <https://www.oslo-airport.com/> don mappa e navette.

**Carla, Chiara, Lucia, Michela, Marco e Paolo** arrivano alle **13:10**. Raggiungono l'ostello con i mezzi.

**Jessica, Luca, Nicola e Salvatore** arrivano alle **20:15**. Cenare a bordo o portarsi panini.

**Alberto e Daniela** arrivano alle **22:35**. Cenare a bordo o portarsi panini.

Eventuale cambio in Aeroporto prima di raggiungere l'Ostello. Vedi Cambio nella mappa dell'aeroporto.

### Navette e treni

**Stazione:** <https://www.oslo-airport.com/train.php>

**Treno FlyToGet (Espresso):** <https://flytoget.no/en/travel-information/> La stazione dei treni si raggiunge scendendo di livello dal settore **Arrivi** con una frequenza di 20'. Tragitto 22'. Ultimo treno ore 00:30.

Biglietto **NOK 204** (20€) acquistabile via **internet** nel sito. Biglietti treno espresso: **biglietterie automatiche ARANCIONI**. Per informazioni e orari, controllare il web: <https://www.vy.no/en/>

Scendere a fine corsa alla **Oslo S Oslo Sentralstasjon:** (<https://oslo-s.no/information-in-english/> )

**Treno Locale VY** opzione più economica, circa tre volte all'ora. Acquistate i biglietti treno locale dalle **biglietterie automatiche rosse**. Per maggiori informazioni e orari, si prega di controllare il loro sito web: <https://www.vy.no/en>

### Bus Router

**Linea F2** da Oslo lufthavn stasjon (aeroporto) a Oslo S. Ultima corsa 00:50 <https://ruter.no/en>

### Bus Navetta Fly Busse:

<https://www.flybussen.no/billett/#/reise/til/oslo-flyplass/osl/>

### A piedi da Oslo S all'Anker Hostel:

Esci dalla Stazione Centrale cammina verso la Cattedrale che si trova di fronte alla stazione.

Raggiunta la Cattedrale, svolta a destra in **Storgata**. Segui questa strada per circa 5 - 10 minuti e raggiungerai l'Anker Hostel sul lato sinistro della strada. L'ostello si trova vicino al fiume Akerselva. Non attraversare il ponte, avresti sorpassato l'Ostello

### Autobus da Oslo S all'Anker Hostel:

Con l'applicazione MoveIt può vedere percorsi ecc ma anche con Google.

Puoi prendere l'**autobus numero 34** (in direzione **Tåsen**) (fermata Jernbanetorget T, Strandgata, 6°) o l'**autobus 54** (in direzione **Kjelsås St.**) fino a **Jakob Kirke**. Quando scendi, torna indietro nella direzione da cui proveniva l'autobus e segui questa strada dritto fino a raggiungere l'incrocio **Hausmannsgate/Storgata**. Svoltare a sinistra quando si raggiunge **Narvesen** e seguire **Storgata** per 1-2 minuti.

### Tram da Oslo S all'Anker Hostel:

Potete anche prendere il **tram numero 17** (verso Sinsen-Grefsen St.). Scendere alla fermata chiamata Nybrua.

Tornate indietro nella direzione da cui proveniva il tram, attraversate il ponte e superate l'Anker Hotel. Anker Hostel si trova a circa 50 metri dall'Anker Hotel, sul lato destro della strada.

### A scanso di equivoci

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge\_269/98:

“Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il Regolamento Comunitario che dà attuazione alla convenzione Cites di Washington a proposito di importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 250 milioni per chi porta in Italia souvenir fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine.

