

OSLO e DINTORNI

Oslo è servita da due aeroporti: Sandefjord - Torp, che si trova a circa 110 km dalla capitale, e Gardermoen, a circa 47 km da Oslo.

L'aeroporto Sandefjord - Torp viene utilizzato da Ryanair, e per raggiungere il centro città dal Terminal basta prendere il bus navetta Flybussen che vi lascerà alla Stazione dei pullman di Oslo, o in altre fermate centrali, in circa 40/50 minuti (biglietto circa euro 18), oppure potete prendere l'autobus Torp-Expressen. C'è anche l'opzione treno, ma è molto più lento (treno Intercity da Torp a Oslo, che impiega circa 1 ora e 45 minuti. Si arriva alla stazione del treno tramite navetta dall'aeroporto).

Se arrivate invece all'aeroporto di Gardermoen, il miglior modo per raggiungere il centro città è il treno NSB che costa circa 92 corone (euro 7,80), e vi lascia in città in 25 minuti, o con il treno Flytoget Express, ancora più veloce (20 minuti) che costa circa 16 euro, o il bus navetta Flybussen che vi lascerà alla Stazione dei pullman di Oslo (o in altre fermate del centro) in circa 40/50 minuti (biglietto circa euro 18).

Come sempre, suggerisco di scegliere un hotel vicino alla Stazione Centrale, per potere avere tutti i mezzi vicini e il centro a portata di piedi. Noi abbiamo alloggiato al Citybox Oslo (Prinses Gate 6), un 3 stelle in pieno centro, vicinissimo alla stazione (Oslo Sentralstatjon) ed alla metropolitana, e ci siamo trovare benissimo. (<https://www.booking.com/hotel/no/citybox-oslo.it.html?>)

Dato che i dintorni di Oslo sono interessantissimi, vi propongo in questa guida un viaggio di circa 6 giorni, con una visita della città nei primi due giorni, nei quali riuscirete a vedere tutto l'essenziale, e poi gli altri giorni vi serviranno per vedere i dintorni, troppi e troppo interessanti per lasciarseli sfuggire.

1 giorno - Cattedrale, Slottsparken/Palazzo Reale/Teatro Nazionale/Stortinget/Municipio/Fortezza Akershus/Vippa/Salt/Palazzo dell'Opera/Museo Munch

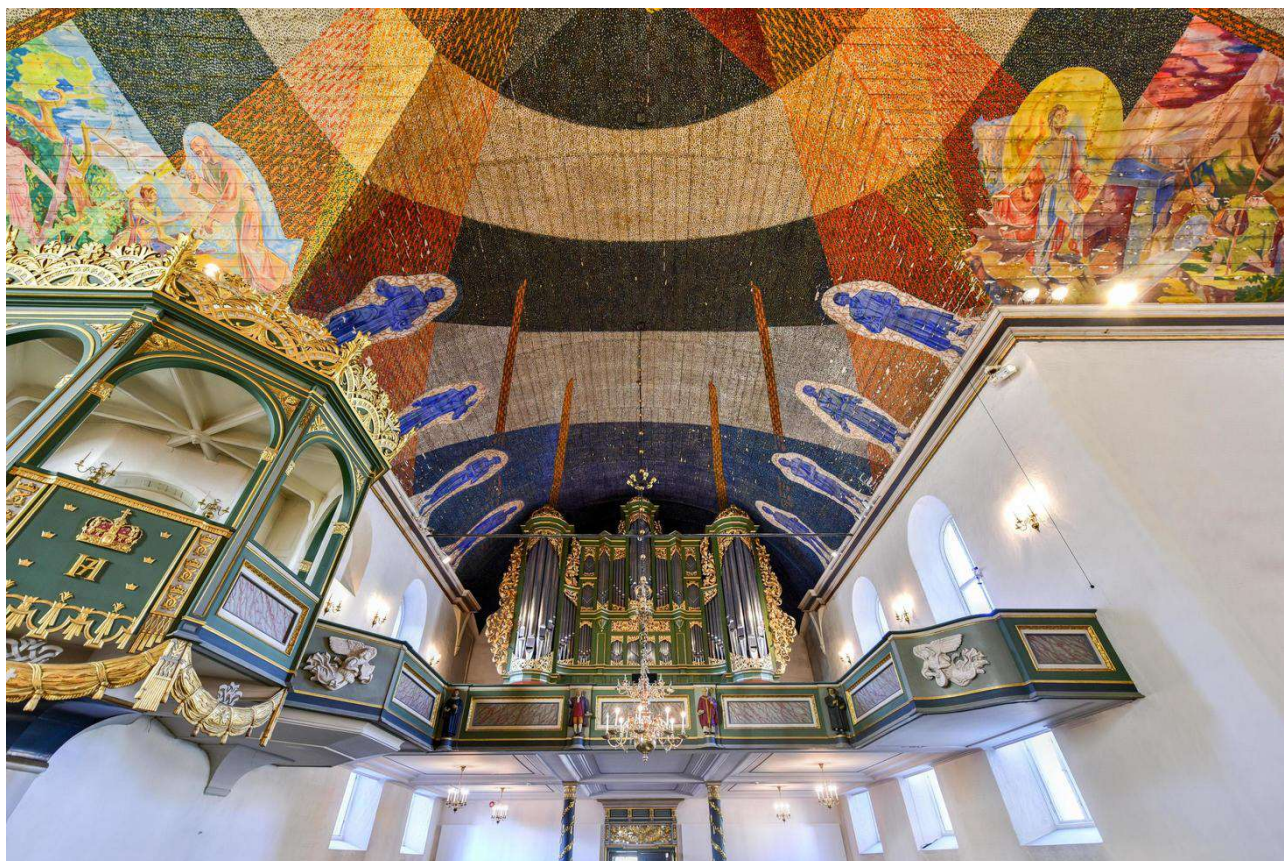
A pochissimi minuti dal nostro albergo incontreremo la prima attrazione: prendete la via Skippergata, poi girate a sinistra su **Karl Johans Gate**, la lunghissima e splendida via dello shopping, e vedrete la **Cattedrale di Oslo (Domkirke)**, costruita nel Seicento in stile barocco quando fu fondata l'attuale capitale norvegese, e in seguito ampliata a metà Ottocento. L'esterno della Cattedrale non è particolarmente appariscente, mentre all'interno è notevole la decorazione pittorica delle volte, dipinte dal pittore norvegese Hugo Lous Mohr. La Cattedrale si può visitare gratuitamente.



Karl Johans Gate



Cattedrale di Oslo (Domkirke)



Cattedrale di Oslo (Domkirke) - Interni

Continuando a camminare su Karl Johans Gate arriverete all'enorme parco cittadino **Slottsparken**, un luogo veramente splendido con giardini, laghetti, fontane, e al centro il Palazzo Reale.



Slottsparken



Palazzo Reale

All'interno del **Parco del Palazzo Reale** si trova anche il **Parco di sculture Ingrid Alexandra**, con opere moderne inserite tra il verde dei giardini.

Ritornando sui vostri passi su Karl Johans Gate, vedrete la piazza dove si trova il **Teatro Nazionale di Oslo (Nationaltheatret)**, il teatro più grande della Norvegia ed il primo teatro di prosa. E' stato realizzato nel 1899 in stile neoclassico ed è circondato da uno splendido giardino con fontane e statue, una delle quali rappresenta il più famoso drammaturgo norvegese Henrik Ibsen .



Teatro Nazionale di Oslo (Nationaltheatret)



Parco del Teatro Nazionale

Continuando sul parco incontrerete il **Stortinget, il Palazzo del Parlamento**, un imponente palazzo neoromanico costruito nel 1866, con due grosse sculture di leoni di granito che sorvegliano l'ingresso. Continuando poi in direzione sud e scendendo verso il lungomare, vi basterà seguire la sagoma del Municipio di Oslo con le sue due caratteristiche torri di mattoni rossi che si intravede da lontano.



Stortinget, il Palazzo del Parlamento



Il **Municipio di Oslo (Rådhus)**, la sede politica e amministrativa della capitale norvegese, si trova a pochi metri dalla banchina del porto, e le sue due torri rettangolari ricoperte di mattoni marroni possono essere viste da diversi punti della città, il che fa dell'edificio un vero e proprio punto di riferimento.

Fu inaugurato nel 1950, e dal 1990 il Comune di Oslo accoglie la cerimonia di consegna del **Premio Nobel per la pace**, mentre tutti gli altri premi Nobel, invece, vengono consegnati a Stoccolma, in Svezia. Vale la pena visitarlo all'interno, perchè è pieno di opere d'arte e lavori di famosi artisti, tra cui anche **Edvard Munch**.

Le pareti della hall principale sono decorate da meravigliosi murales, fregi e bassorilievi che rappresentano la storia e la cultura norvegese, così come diverse scene della Seconda Guerra Mondiale. Tali decorazioni pittoriche fanno del municipio una vera e propria galleria d'arte atta a rappresentare le diverse tappe della storia di Oslo. Inoltre, salendo la scalinata principale sarà possibile accedere alle diverse sale aperte al pubblico e godere di una vista mozzafiato sul porto, il quartiere Aker Brygge e l'Oslofjord.



Municipio di Oslo (Rådhus)



Municipio di Oslo (Rådhus) - interno



Municipio di Oslo (Rådhus) - interno

Siamo all'interno dell'Oslofjord, il fiordo lungo più di 100 chilometri sulla terraferma costellato da splendide cittadine e decine e decine di piccole isolette. A questo punto suggerisco perlomeno una mini crociera (ma anche di più, io ne ho fatte due!), prendendo parte ad una delle numerose minicrociere che partono dalla zona di **Aker Brygge**, proprio davanti al Municipio, il quartiere che specialmente la sera prende vita grazie ai numerosi bar e ristoranti all'aperto che si affacciano sul mare.

Una delle proposte potrebbe essere la crociera di 2 ore e mezza su eleganti battelli corredati di bar che mostra le più belle località del fiordo antistante il centro, comprese le soste per le foto e il giro turistico, che ho apprezzato tantissimo, come questa ad esempio :

<https://www.getyourguide.it/oslo-l38/oslo-crociera-in-famiglia-sull-oslofjord-t388776/>

Riuscirete così a dare uno sguardo d'insieme e vedere tanti luoghi che visti dal mare hanno tutto un altro aspetto, come per esempio le casette colorate che ti fanno sognare di cambiare vita e stabilirti a vivere lì, in mezzo al mare e alla natura.

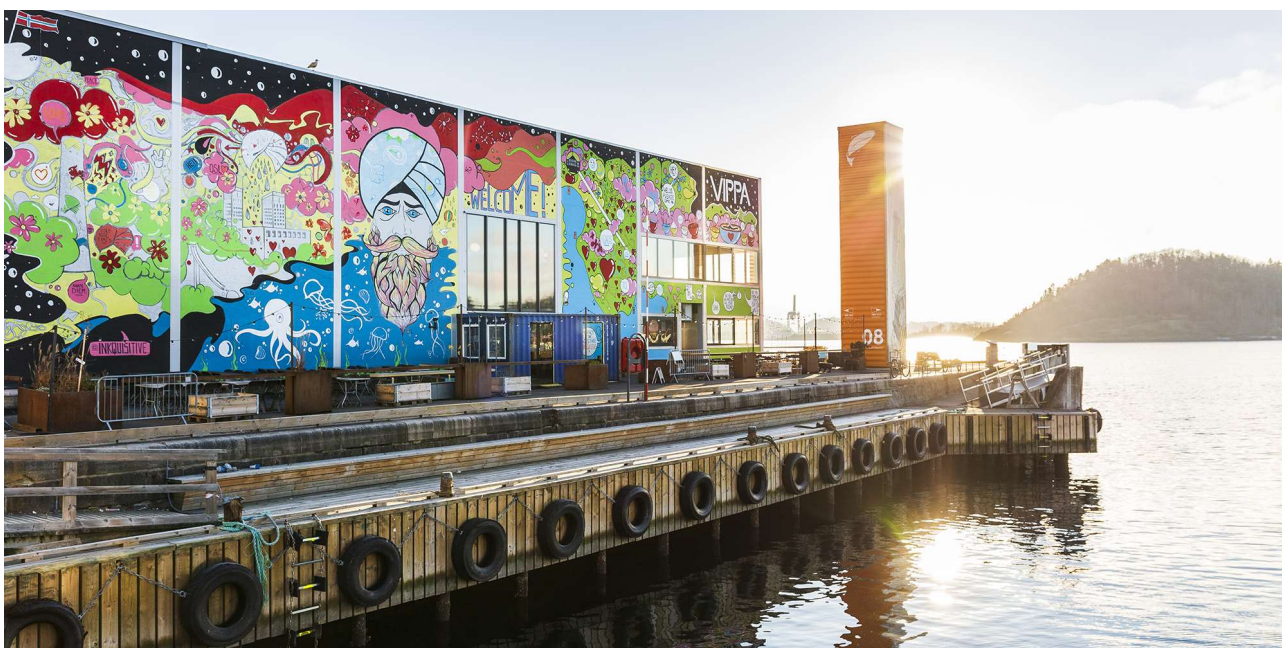
Se invece preferite proseguire a piedi andate, in appena 10 minuti a piedi, verso sud costeggiando il lungomare, e vedrete la **Fortezza o il Castello di Akershus**. La fortezza medievale di Akershus (Akershus slott og festning) risale al 1299, durante il regno di Håkon V, e il castello venne poi ricostruito intorno nella prima metà del 1600, comprendente anche una chiesa con il Mausoleo dei Reali di Norvegia. Oggi le bellissime sale del Castello sono utilizzate come sale di rappresentanza del governo, e il castello è visitabile (biglietto 100 corone, circa 8 euro).



Le Mura e il Castello di Akersus

Adesso proseguite sempre sul lungomare percorrendo la Akershusstranda, e arriverete al **mercato Vipppa**, un grande mercato coperto gastronomico dove si trovano cibi e bevande da tutto il mondo, il paradiso dello street food dove potrete sbizzarrirvi assaggiando specialità esotiche.

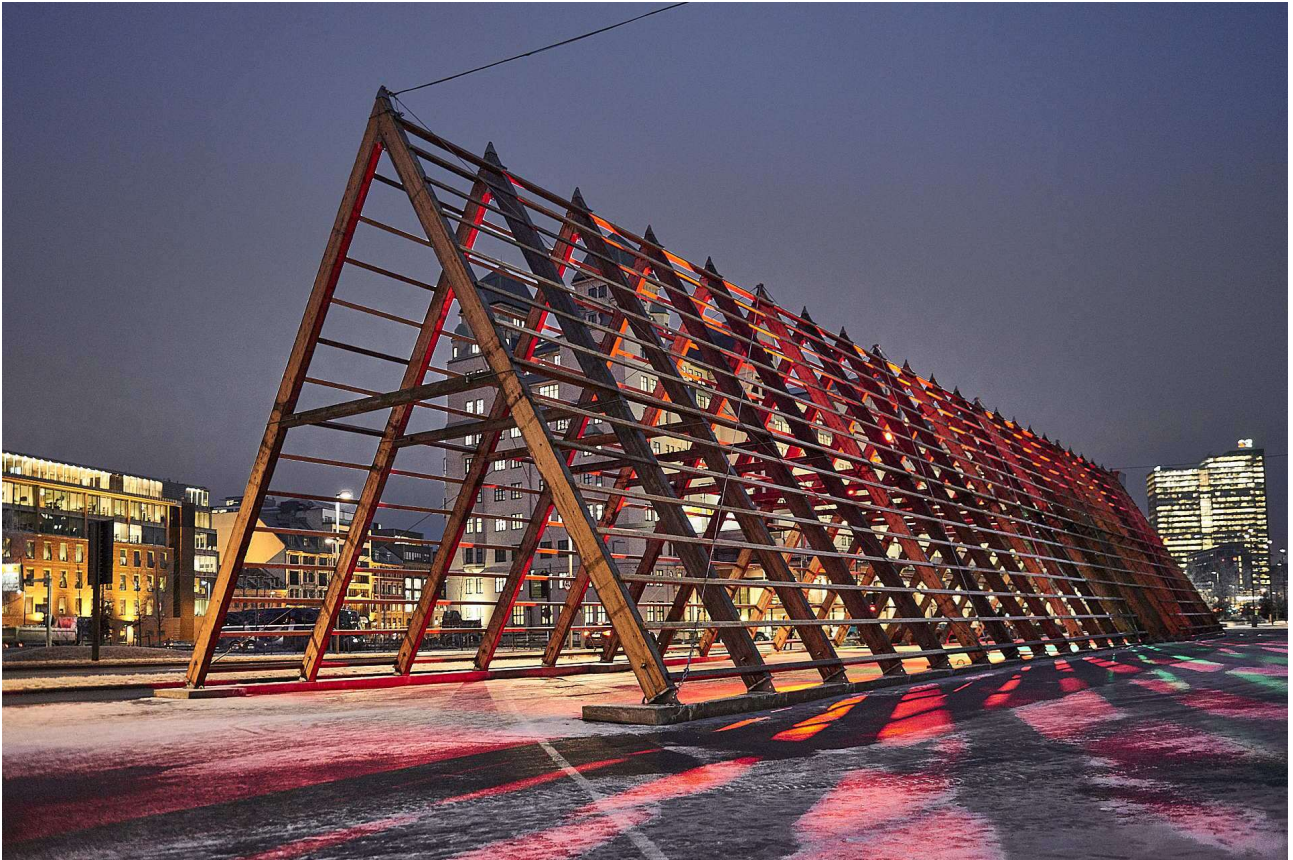
Si tratta di un ex magazzino portuale, ora decorato con colorati murali, pieno di bancarelle di street food straniero, come ad esempio i tacos, gli involtini primavera vietnamiti, gli gnocchi di gyoza. Oltre ai tavoli sociali dentro la location, sulla banchina ci sono panche di legno dove ci si può sedere e rilassarsi soli o in compagnia.



Mercato Vipppa

Dopo un bel pranzetto siete pronti per continuare il vostro giro a piedi sempre seguendo il lungomare fino ad arrivare al **SALT**, una sorta di centro polivalente in cui arte, musica e sauna si

combinano a creare uno spazi per lo svago e il tempo libero. E' un luogo particolare, con un aspetto molto iconico dato che è costituito da antiche strutture in legno, tipiche dell'artico, che venivano anticamente usate per essiccare il pesce (fiskehjeller). Ogni anno in questa struttura vengono ospitati diversi eventi, che offrono un vasto programma di numerose iniziative culturali che spaziano dalla musica al teatro, dalle arte visive alla poesia fino alla cucina.



Struttura del SALT



SALT

Davanti al SALT c'è il famoso **Palazzo dell'Opera di Oslo**, una struttura moderna in marmo bianco e vetro che sembra galleggiare sull'acqua. Si può salire sul suo tetto semplicemente camminando, e la vista da lì è spettacolare. E' stato costruito nel 2008 da un team di architetti che ha ideato questa

struttura che emerge dalle acque, con due auditorium e un palcoscenico situato a 16 metri sotto il livello del mare.



Palazzo dell'Opera di Oslo

Fate ora un ultimo sforzo, e dirigetevi sempre costeggiando il lungomare verso il Museo Munch, il nuovissimo museo interamente dedicato appunto alle opere di Edvard Munch, dove oltre ai capolavori artistici troverete bar, ristoranti, negozi di souvenir e libri sull'artista, oltre ad eventi culturali speciali. L'edificio è particolarissimo e ipermoderno, "piegato" in modo curioso!

Nel museo ci sono 1100 dipinti, 4500 disegni e acquerelli, 18000 opere grafiche, 6000 libri, lettere e altri documenti. Oltre all'arte di Edvard Munch, il museo espone arte contemporanea di livello mondiale in un palazzo di 13 piani. Chi ama questo grande artista non può perdersi questo museo.



Museo Munch



Ora è davvero l'ora di finire questa prima, intensa giornata; potete andare in uno dei tanti ristoranti sul lungomare, di tutte le nazionalità, oppure tornare a piedi verso il vostro hotel, non lontano dal lungomare, e cenare con una bella pizza al ristorante Mamma Pizza, una trattoria e pizzeria italiana su Via Dronningen Gt 22, a pochi passi dall'hotel, uno dei migliori ristoranti italiani di Oslo! (noi ci abbiamo mangiato più di una volta).

2 giorno — Parco Vigeland/Bygdoy/Musei/Lille Herbern/Grunerlokka/Mathallen

Per la seconda giornata propongo di uscire dal centro e visitare alcuni parchi e musei veramente speciali! Il primo da vedere è il **Parco Vigeland**, che è in realtà una sezione del parco **Frognenparken**, un grande museo a cielo aperto con centinaia di bellissime statue in bronzo, granito e ferro, dello scultore Gustav Vigeland, il parco di sculture all'aperto più grande del mondo! E' una delle attrazioni più iconiche e visitate di Oslo, e vi consiglio di vederlo assolutamente se vi piace l'arte, perchè le sculture sono splendide, vive, emozionanti. Il parco è enorme, 320 ettari, e oltre alle più di 200 sculture umane ci sono 60 bassorilievi, tutti rappresentanti le varie fasi della vita umana, dall'infanzia alla vecchiaia, ed è un viaggio veramente suggestivo che incanta ed emoziona.

Al centro del parco c'è una grande fontana, sorretta da altre statue, e un grande ponte in granito lungo 100 metri, sulle cui sponde si ergono altre statue. Dalla fontana si sale, attraverso una scalinata a tre livelli, alla parte più elevata del parco. È una terrazza dominata da una colonna alta 17 metri, in cui sono raffigurate 121 figure umane intrecciate tra loro. La colonna è stata scolpita in un unico pezzo di granito, e per questo viene chiamata il Monolito. Infine, scendendo dalla terrazza si arriva all'ultima scultura chiamata *Livshjulet*, la Ruota della Vita, sette figure umane (quattro adulti e tre bambini) si intrecciano e si rincorrono formando un cerchio.

Il percorso si conclude così con un'opera che da sola sintetizza il tema di fondo dell'intero parco, il ciclo della vita, dalla nascita alla morte.

Per andarci bisognerà prendere la metro alla fermata Jernbanetorget, a 5 minuti di distanza dall'hotel, e prendere la metro 3 Viola scendendo alla fermata Borgen; da qui in 10 minuti a piedi siete al Parco. Sulla stradina che prenderete entrando nel parco incontrerete una graziosa chiesetta in mezzo ad un cimitero, che ho trovato molto bella.



Parco Vigeland



Parco Vigeland



Parco Vigeland



Ora, uscendo dal parco scendete sulla via Hafstrjorgata e a destra sulla via Bygdøy allé, dove troverete la fermata dell'autobus n. 30; prendetelo e scendete poi alla fermata Vikingskipene o Kongsgården.

Vi troverete a **Bygdøy**, un quartiere diverso da ogni altro, situato sull'omonima penisola davanti al porto, dove troverete alcune attrazioni e musei tra i più popolari di Oslo. Bygdøy è anche una zona residenziale dove d'estate si fanno diverse attività all'aria aperta grazie alle sue spiagge, come il beach volley, e ci sono anche diverse piste ciclabili e sentieri per camminare nella natura.

Le due principali attrazioni di questo quartiere sono il **Museo delle Navi Vichinghe**, che si trova in un'area con altri musei particolari, quali il Fram Museum e il Museo Kon-Tiki, e il **Museo del Popolo Norvegese**.

Il **Museo delle Navi Vichinghe (Vikingskipshuset på Bygdøy)** ospita tre navi funerarie dell'era vichinga perfettamente restaurate, risalenti al IX secolo, insieme ad una serie di magnifici reperti di artigianato vichingo ritrovati accanto alle navi, che vanno da oggetti per l'uso di tutti i giorni e utensili, fino ad artefatti religiosi minuziosamente decorati.



Museo delle Navi Vichinghe (Vikingskipshuset på Bygdøy)

Il **Fram Museum** onora invece le spedizioni polari di F. Nansen e R. Amundsen mostrando la nave Fram, sulla quale i visitatori possono imbarcarsi realmente, insieme a suppellettili originali, attrezzature e mobili della nave, e fotografie della spedizione polare e della fauna di quelle zone, come gli orsi polari e i pinguini. Il **Museo Kon-Tiki (Kon-Tiki Museet)** mostra invece la zattera Kon-Tiki e la barca Ra II, utilizzate durante le numerose esplorazioni oceaniche del famoso antropologo ed esploratore Thor Heyerdahl effettuate dagli anni 30 agli anni 70 per dimostrare che era possibile fare viaggi transoceanici con natanti rudimentali come le zattere. Infatti Heyerdahl attraversò l'Oceano Atlantico e l'Oceano Pacifico su natanti fatti di giunchi o anche di legni di papiro!



Fram Museum



Fram Museum



Museo Kon-Tiki (Kon-Tiki Museet)



Museo Kon-Tiki (Kon-Tiki Museet)

Passiamo adesso al secondo museo più visitato e più particolare di Bygdøy, il **Museo del Popolo Norvegese (Norsk Folkemuseum)**. Si tratta di un museo all'aria aperta, costruito all'interno di un parco, in cui è stata ricostruita la vita della Norvegia dei secoli passati, ed è il più grande museo di storia culturale della Norvegia. Passeggiando per le stradine sterrate, tra alberi e corsi d'acqua, si vedono le tradizionali case con i tetti d'erba, oltre 160 edifici di epoca medievale provenienti da diverse aree del paese e risalenti a periodi storici diversi, ricostruzioni di antiche fattorie e intere località di campagna, e perfino una chiesa risalente al 1200.



Museo del Popolo Norvegese (Norsk Folkemuseum)



Museo del Popolo Norvegese (Norsk Folkemuseum)

Se volete fare uno spuntino in questo quartiere ci sono diversi caffè in zona, ma se volete un'esperienza particolare che per me è stata magnifica, dovete andare al ristorante di pesce/cucina scandinava/europea **Lille Herbern**, che si trova su una mini isoletta davanti alla zona musei.

Recatevi al molo Herbernveien, e da lì ogni 15 minuti passa una barchetta che vi porta all'isoletta con circa 5 euro A/R, che vi verranno poi addebitati insieme al conto. In questo ristorante potete mangiare con una vista spettacolare sul fiordo, sia fuori nella terrazza, sia dentro grazie alle grandi vetrate. Pesce buonissimo, neanche tanto caro come pensavamo, insomma, un'esperienza deliziosa che consiglio a tutti!



Lille Herbern

Ritornati su Bygdøy con la stessa barchetta, prendete nuovamente il bus 30 alla fermata Kongsgarden e andate nella zona est di Oslo, nel quartiere **Grünerløkka**, scendendo a Carl Berners Plass.

Questo quartiere è il più alternativo e hipster di Oslo, ed è caratterizzato dalla sua street art, da negozi di design, vintage e dell'usato, ed ha molti bar e ristoranti caratteristici. E' solcato dal fiume **Akerselva**, sulle cui sponde si trovano molte vecchie fabbriche che sono state ristrutturate e oggi ospitano caffetterie, scuole, mostre e uffici. Ci sono diversi sentieri pedonali lungo il fiume Akerselva, fiancheggiato anche da piccoli parchi pittoreschi e locali per concerti, e le strade del quartiere sono piene di graffiti e murales, negozi vintage e musicisti di strada.

Qui si sviluppa la vita notturna di Oslo, grazie ai tanti pub e locali dove si suona musica dal vivo, e ristoranti di tutti i tipi, dove si cucina anche cucina spagnola e italiana. Durante il weekend si organizzano i mercati nelle piazze del quartiere, che ospitano banchi di specialità gastronomiche artigianali, articoli per la cucina, gioielli e oggettistica varia.

Potete passeggiare lungo il fiume, attraversarlo tramite il ponte e vedere la gente che naviga con il kayak, oppure sedervi ad un bar sulla riva godendovi l'atmosfera magica di questo quartiere.



Grünerløkka

Le strade principali del quartiere sono **Møllergata** e **Torggata**, particolarmente animate e vivaci, splendide per fare una sana passeggiata e vedere la vivacità del quartiere.

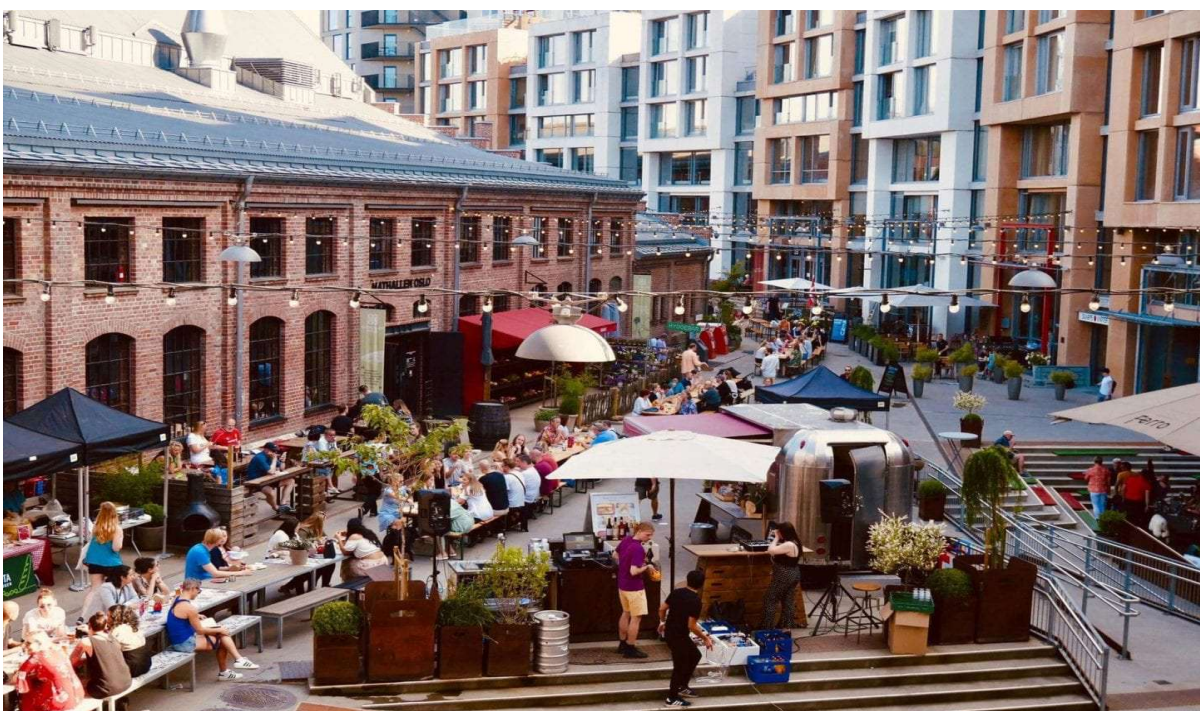


Torggata

Scendendo poi lungo il fiume in direzione porto, incontrerete il bellissimo giardino botanico con museo di storia naturale annesso, che vale la pena visitare! (il giovedì, tra l'altro, l'entrata è gratuita). Nel museo c'è di tutto, dai fossili ai minerali, inclusi i meteoriti, e ci sono anche sezioni tematiche e installazioni temporanee.

A questo punto vi consiglio di cenare al famosissimo **Mathallen**, il più famoso mercato alimentare al coperto di Oslo, che dista una ventina di minuti a piedi dal museo.

Il Mathallen è un'enorme struttura che ospita tutto ciò che si può desiderare mangiare, dal gelato alle tapas norvegesi a base di pesce, a prodotti freschi, a cucina asiatica, europea, mediterranea, eccetera. Nella zona ci sono due celebri strade, **Damstredet & Telthusbakken**, con le famose tipiche casette di legno colorate, tuttora abitate, che conservano la tradizionale architettura norvegese e sono colorate in colori pastello: azzurre, gialle, rosa, ma anche colori squillanti come il blu, verde e rosso.



Mathallen



Telthusbakken

Per tornare in hotel fatevi una passeggiata, oppure prendete il bus 34 dalla fermata **Telthusbakken** fino alla fermata **Jernbanetorget** e siete arrivati.

3 giorno – Isole dell'Oslofjord

Come vi dicevo il porto di Oslo è affacciato sull'Oslofjord, un fiordo lunghissimo e pieno di isolette, almeno una quarantina proprio davanti Oslo; sicuramente dovrete visitarne almeno qualcuna!

Ci sono principalmente due modi per vederle; il primo è acquistare un biglietto di una gita di mezza giornata o una giornata intera e visitarne più di una tramite il traghetto che fa fermate con visita guidata nelle isole principali, ovvero Lindoya e Hovedoya, come per esempio questa, che costa circa 40 euro: https://www.getyourguide.it/oslo-l38/oslo-giro-delle-isole-a-piedi-nella-natura-incontaminata-t78965/?ranking_uuid=c5816500-8dc7-4296-b152-7d1b303cdbba

Il secondo modo è visitarle in piena libertà comprando per esempio un biglietto di 24 ore della **Ruter**, l'azienda che gestisce il trasporto pubblico cittadino. Il biglietto giornaliero, per esempio, è valido 24 ore e si possono prendere autobus e traghetti e visitare diverse isolette, il tutto con soli 10 euro, risparmiando quindi tantissimo. Ci sono tanti traghetti che partono ogni giorno a tutte le ore dai vari moli del porto, come le linee 92, 93, 94.

Io personalmente ho scelto di fare la gita organizzata, che evita ogni tipo di pensieri e di dovere pianificare i vari viaggi, e sicuramente ti mostra le cose più interessanti da vedere nell'Oslofjord.

Qualunque metodo scegliate, le isole più importanti da visitare sono **Lindoya, Hovedoya e Langøyene**.

Hovedoya è una riserva naturale ed è ricoperta da meravigliosi boschi. A nord si trovano le rovine di un monastero medievale del 1147, e nell'isola ci sono anche due spiagge per chi desidera fare un bagno di sole e di mare. Ci si arriva direttamente con il traghetto 92 dal molo del porto, o anche il 93 che prima fa un giro tra le isole del fiordo. Ricordatevi che nell'isola non ci sono ristoranti tranne un piccolo bar, quindi conviene sempre portarsi appresso qualcosa da mangiare e bere.

Lindoya è anch'essa vicinissima alla città, ed è un'isola con riserve naturali, spiagge e circa 300 abitazioni estive di colore rosso, giallo e verde dove villeggiano i cittadini. Anche qui diverse linee di traghetti portano avanti e indietro da Oslo.

Tra le isole dell'Oslofjord **Langøyene** ha la spiaggia di sabbia più grande e più bella, e anche un chiosco, un campo da beach volley, campi da calcio e, sulla punta meridionale, una spiaggia per nudisti. Ci si arriva con il traghetto 94, ed è l'unica delle isole vicine a Oslo dove è permesso il campeggio.

Con il biglietto H24 invece vi potete sbizzarrire e visitare ancora altre meravigliose isolette, come le tre isole collegate tra di loro da sentieri pedonali **Gressholmen, Rambergøya e Heggholmen**, dove si trova anche il bar Gressholmen Kro café, che dagli anni Trenta serve drink, sandwich e spuntini, e in estate offre un menù speciale del giorno. Passerete così una giornata fantastica che vi farà tornare in albergo stanchissimi ma felici.



Hovedøya



Langoyene



Lindoya

4 giorno - Fredrikstad

A 90 km a sud di Oslo si trova la città di **Fredrikstad**; raggiungerla è semplicissimo, basta prendere il treno alla Stazione Centrale di Oslo, vicina al vostro hotel, e una volta arrivati dovrete camminare 15 minuti circa per arrivare al molo del fiume Glomma, dove i traghetti gratuiti vi porteranno fino alla Città Vecchia.

Infatti Fredrikstad è una città costruita nel 1567 durante il regno del re Federico II, e **la Città Vecchia** è una città fortificata lungo il fiume Glomma, circondata da trincee a forma di mezza stella. Il suo centro storico medievale mantiene ancora la sua essenza originale di città fortificata, solcata dal fiume Glomma, con le sue strade lastricate e gli antichi edifici della zona, oggi trasformati in gallerie d'arte. Troverete deliziose case in legno a graticcio, porte monumentali e ponti levatoi, mura perimetrali e strette vie acciottolate che si dipanano tra i magnifici edifici del XVII secolo ancora ben conservati, come il Salveriet, l'antica prigione del 1731, lo storico palazzo del Balaklava del 1783, e la **Cattedrale** di stile gotico costruita nel 1880, adorna di vetrate istoriate e con una sola torre alta 72 metri; una particolarità della Cattedrale è che all'interno del campanile c'è un faro, che viene ancora utilizzato di notte.



Fredrikstad – Città Vecchia



Cattedrale di Fredrikstad



Frederikstad

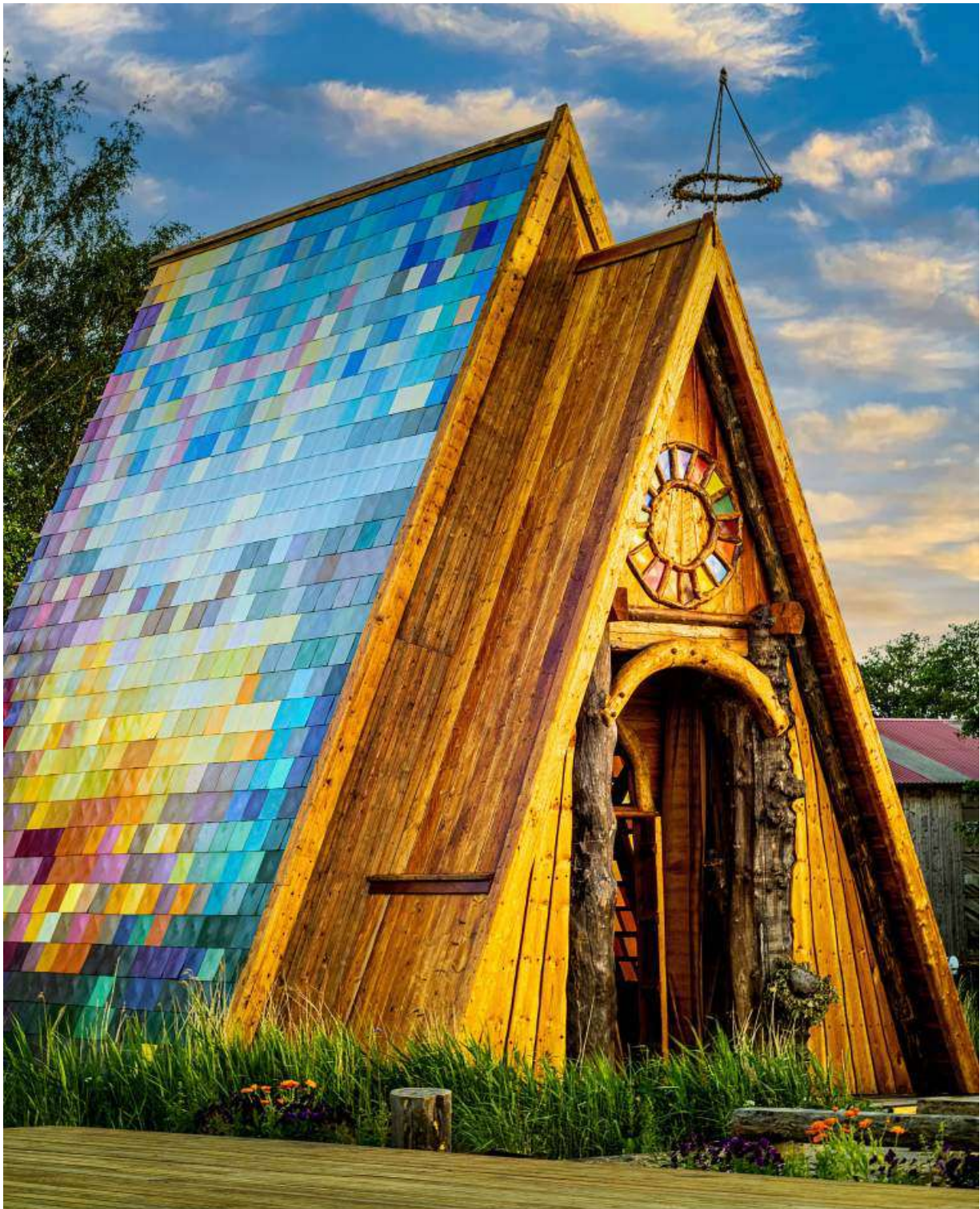


Frederikstad

Tutte le attrazioni più interessanti sono raggiungibili a piedi girando il centro storico, e ognuna ha il suo fascino; è bellissimo anche semplicemente passeggiare in strada, immergendosi in un'atmosfera antica dove il tempo sembra si sia fermato, guardare i piccoli negozi, prendersi un caffè al bar o pranzare in uno degli ottimi ristoranti della città vecchia.

Un'attrazione famosissima dei Frederikstad è **La Cattedrale della Speranza**, un progetto artistico interreligioso e sostenibile dal punto di vista ambientale che simboleggia la creazione di speranza attraverso la cooperazione. È aperto a tutti, un luogo di incontro per persone di tutte le età e attraverso le differenze di cultura e religione.

Ispirata alle famose chiese in legno norvegesi, la struttura si erge maestosa sulla sua chiatta di 120 m2 fatta di legno e radici e costruita in modo tradizionale. Il tetto è un'opera d'arte multicolore di 300 mq realizzata con plastica prelevata dall'oceano e sottoposta ad un innovativo processo di trasformazione. Più di 1.000 cassette per i pesci sono state lavate, granulate e trasformate in 4.000 tegole in più di 50 colori diversi.



Cattedrale della Speranza

Da vedere sicuramente, inoltre, c'è l'**Isegran Fort**, che si trova sull'isoletta nel centro della città nel fiume Glomma raggiungibile tramite il ponte Kråkerøy o con il traghetto cittadino gratuito.

Isegran è il primo luogo di Fredrikstad menzionato nella storia; si tratta di una piccola fortezza costruita alla fine del 1200, alla quale nei secoli furono aggiunte la torre di Isegran e un piccolo forte per proteggere il fiume. Fino al 1680 Isegran era l'unico porto navale della Norvegia.

L'isoletta Isegran è un parco culturale costiero vivente e un centro per la diffusione di tradizioni, storia ed esperienze. Le barche vengono restaurate negli stessi edifici in cui erano costruite una volta, e inoltre Isegran è anche un porto/museo con una bella vista di barche tradizionali lungo le rive, la maggior parte di proprietà privata, ed è il luogo perfetto per cibo, cultura e attività ricreative.

La Casa Isegran, conosciuta anche come "La Casa Gialla" o "Empirehuset" fu costruita nel 1730, ed è considerata la più antica costruzione in legno ancora esistente di tutta la contea, e intorno ad essa c'è un grande giardino rinascimentale restaurato nel 1985.



Fortezza di Isegrand



Piccola curiosità, la famiglia del pittore di fama mondiale Edvard Munch (1863-1944) è originaria di Fredrikstad, sia da parte di madre che di padre.

Sia nel centro città che su Isegrand troverete una quantità di ristoranti, tutti di qualità perchè la zona è molto popolare e visitata dai turisti, per cui troverete veramente di tutto. Dopo una bella giornata di passeggiate e paesaggi meravigliosi, per tornare a Oslo, tornate in stazione e riprendete il treno.

5 giorno – Gita a Tonsberg

Un'altra deliziosa cittadina da visitare, lungo la costa a sud di Oslo, è **Tonsberg**, raggiungibile via treno dalla stazione centrale in poco più di un'ora. Il nome in antico norrreno significa “montagna fortificata” e con i suoi circa 56 mila abitanti è uno dei principali centri abitati del Paese, ma soprattutto è considerata **la più antica città della Norvegia**.

Tonsberg offre bellissimi scorci del fiordo e un lungomare pieno di barche e tanti bar e ristoranti lungo la banchina; la zona del porto si chiama **Brygge**, ed è il posto ideale per una lunga passeggiata.

La Città Vecchia è fornata da tanti vicoli con casette colorate, ed è piena di negozietti dove fare acquisti di artigianato e souvenir.

Tra le attrazioni c'è la **Torre Slottsfjell**, una fortezza medievale costruita intorno all'anno 1200, che offre una vista panoramica sulla città e sulla baia circostante. Un'altra attrazione popolare è il **Museo di Tonsberg**, dove i visitatori possono imparare di più sulla storia della città e della regione circostante.



Brygge, Tonsberg



Castle Rock Tower - Torre Slottsfjell

In diversi weekend durante l'estate vengono organizzati i **Festival Medievali** con tanto di combattimenti tra Cavalieri, costumi dell'epoca e fiera con varie attrazioni. E' un grande mercato dove troverete oggetti medievali di ogni tipo, comprese spade, archi e frecce, e come in un vero festival medievale per le strade si incontrano giocolieri, cantastorie, musicanti e ballerini, tutti in costume.

E' sicuramente una delle attrazioni più ammirate della città.



Festival Medievale



6 Giorno – Shopping a Bærums Verk

Per l'ultimo giorno di vacanza, se ancora non siete riusciti a trovare un souvenir della Norvegia originale e tipico da portarvi a casa o regalare agli amici, vi propongo una visita al villaggio/centro commerciale Bærums Verk, a soli 20 km dl centro di Oslo, raggiungibile tramite l'autobus n. 150 in trenta minuti.

Anche qui troverete l'atmosfera magica delle tipiche casette norvegesi in legno, e in più ci sono circa 50 piccole botteghe di artigianato di ogni genere.

Qui potete trovare il laboratorio artigianale del fabbro, soffiatori di vetro, argentieri, dove è possibile acquistare prodotti fatti a mano di ogni tipo, comprese trapunte, vetro e mobili. Nella zona ci sono anche negozi moderni e un centro commerciale, gallerie d'arte, negozi di cioccolato, salumerie con prodotti locali e altri negozi unici. Inoltre ci sono diversi ottimi ristoranti e bar, dove assaggiare una fetta di torta con i mirtilli, tipica del luogo, e se vi incuriosisce mangiate al ristorante più antico della Norvegia, il **Værtshuset Bærums Verk**.

Passeggiando nel centro vedrete anche il parco delle sculture di Bærums Verk, che comprende 28 sculture realizzate da rinomati artisti norvegesi, una collezione che si espande con una nuova scultura ogni anno e che è aperto 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Tornate infine con il bus n. 150 nel centro di Oslo e, se avete ancora tempo rimasto per salutare Oslo fatevi un'ultima mini crociera serale, magari con cena a bordo e un magnifico tramonto per deliziarvi gli occhi, come questa meravigliosa crocierina che ho fatto proprio l'ultima sera ad Oslo, su un magnifico veliero, e che è stata proprio la ciliegina sulla torta di questa meravigliosa vacanza!

<https://www.getyourguide.it/oslo-l38/crociera-serale-di-3-ore-nei-fiordi-a-oslo-con-buffet-t40266/>
oppure

<https://www.getyourguide.it/oslo-l38/oslo-crociera-sull-oslofjord-con-cena-a-base-di-pesce-t422456/>



CIBI TIPICI DI OSLO DA ASSAGGIARE... ?

- Brunost: Formaggio di capra norvegese;
- Fårikål: Agnello cotto a fuoco lento con cipolle e patate;
- Smalahove: Testa di agnello affumicata;
- Lutefisk: Pesce bianco secco preparato con soda caustica.;
- Hot dog (Wiener)
- Waffle con brunost (formaggio marrone)
- Pinnekjøtt (costolette di agnello salate ed essiccate, servite con patate e rape)
- Salmone, frutti di mare, crostacei
- Rakfisk: Filetti di trota fermentata cruda;
- Kanelnurrer: Roll di cannella al forno.