



NORWAY IN A NUTSHELL

LA NORVEGIA IN UN GUSCIO DI NOCE

dal 15 al 18 maggio 2014



Un itinerario indimenticabile e poco conosciuto dagli italiani quello che il Cad Bam vi propone a primavera inoltrata. Questo viaggio ci porterà ai due dei fiordi più belli della Norvegia, Sognefjord e Nærøyfjord: tutti e due censiti dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Dalle loro limpide acque, le montagne si elevano per centinaia di metri verso il cielo, prima coperte da verdi boschi, poi nude o ricoperte solo di muschio ed erica. Sulle vette, il ghiaccio e la neve si sciolgono e si trasformano in cascate che si tuffano da altezze vertiginose nelle acque blu intenso dei fiordi. La nostra esperienza inizierà a **Bergen**, una città che merita di essere esplorata: passeggiare lungo le



vecchie strade e i vicoli è un'esperienza unica. Qui la popolazione locale vive e lavora da secoli. Le piccole case in legno sono sparse qua e là, le stradine di ciottoli si arrampicano ripide, e splendidi fiori spuntano un po' ovunque. Visiteremo anche il "Mercato del pesce", con più di 700 anni di storia, che vanta prodotti ittici di altissima qualità ed attrae migliaia di turisti da tutto il mondo. Tramite la ferrovia **Flåmsbana** ci godremo uno straordinario viaggio in treno da Flåm alla stazione di montagna di Myrdal attraverso il fiordo Sognefjord. Nel mondo esistono solo due ferrovie che non siano a cremagliera così ripide (55/1000); una è quella di Flam;

l'altra è la linea 1 della metropolitana di Napoli, di mezzo secolo più giovane; ma l'elemento unico, nella Flåmsbana, è che il gradiente del 55/1000 è tale su quasi l'ottanta per cento del percorso. I tortuosi tunnel che entrano ed escono a spirale dalle montagne sono la manifestazione più lampante dell'ingegneria più abile ed audace nella storia ferroviaria norvegese. Questo tratto ferroviario attrae turisti da ogni parte del mondo in ogni periodo dell'anno, facendo della Flåmsbana una delle attrazioni turistiche norvegesi più popolari e spettacolari. Lungo il percorso di 20 km si può ammirare uno spettacolo paesaggistico selvaggio da mozzafiato: si possono vedere cime innevate tutto l'anno, corsi d'acqua che entrano dentro sorprendenti gole, cascate che scendono da ripide rocce e fattorie di montagna arrampicate su ripidi declivi. Al livello del mare si può ammirare la valle di Flam e il fiordo di Aurland che è un ramo del Sognefjord, il più lungo del mondo. Il treno si ferma anche presso la cascata Kjosfossen. Non esiste nessuno altro posto al mondo in cui i passeggeri di un treno



hanno la possibilità di vedere una così impressionante cascata. Davanti ai propri occhi si può vedere una spumeggiante acqua bianca che scende giù in un precipizio verticale, per poi scomparire in gola di roccia fra rumori assordanti dovuti all'impatto dell'acqua con le rocce. Uno spettacolo emozionante! In corso di escursione dormiremo e ceneremo una notte nello storico Hotel Fretheim, un grande maniero ottocentesco in legno, ristrutturato, con ottima cucina a base di prodotti biologici locali e facente parte della catena degli hotel storici, situato a pochi metri dal fiordo. Ci aspetta anche la navigazione del **Naerofjord**, il braccio più spettacolare del Sognefjord, il fiordo più stretto al mondo: in un punto misura, infatti, solo 250 mt ed è circondato da montagne alte 1800 metri che sovrastano le sue tranquille acque. **UN VIAGGIO DA NON PERDERE!**

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giovedì 15 maggio 2014 - MILANO MALPENSA/BERGEN

Incontro dei Signori Partecipanti con l'accompagnatore all'aeroporto di Milano Malpensa e, dopo il disbrigo delle formalità d'imbarco, partenza per Bergen via Copenaghen. All'arrivo a Bergen, trasferimento in hotel in pullman riservato. In seguito, con l'accompagnatore inizieremo a scoprire questa bella città che offre molte attrazioni famose, quali: il quartiere Anseatico, protetto dall'UNESCO, con le sue casette di legno che risalgono ai tempi della omonima Lega che commerciava nei mari del Nord nel 1500, il mercato del pesce, dove si possono acquistare ed assaggiare il salmone norvegese, i gamberetti, il merluzzo e tante altre specialità ittiche come le aragoste o il granchio reale. Imperdibile è il centro Gamle Bergen, con tutte le sue casette di legno colorate ancora abitate. Consigliata è una visita facoltativa al monte Floyen raggiungibile con una comoda funicolare, da cui si gode una vista stupenda su Bergen. Cena libera e pernottamento all'hotel Comfort Holberg 3*** centrale.



Venerdì 16 maggio 2014 - BERGEN/FLAM

Prima colazione a buffet in hotel; alle ore 11,50 prenderemo il treno per **Voss** e **Myrdal**. Da qui alle 14,40 si cambia treno e si sale sul **FLAMSBANA**, un treno storico che scenderà il canyon del **Sognefjord** con una pendenza eccezionale. I tunnel di questa ferrovia sono stati scavati a mano e rappresentano un capolavoro dell'ingegneria ferroviaria norvegese; il tragitto si snoda per circa un'ora tra cascate e pendenze molto panoramiche. Arrivo dopo



circa un'ora a **Flam**, la deliziosa località a fondo fiordo, dove pernosteremo nel bellissimo hotel Fretheim 4**** (de Historiske hotel). Cena in hotel inclusa. A Flam potremo rilassarci nella natura con passeggiate serali o attività in bicicletta noleggiabile in loco, oppure con una emozionante gita facoltativa in motoscafo, alla scoperta dei segreti del Naerofjord, costeggiando molto da vicino rocce e cascate, scoprendone la fauna.



Sabato 17 maggio 2014 - NAEROFJORD/BERGEN

Prima colazione a buffet in hotel. In mattinata, navigazione di circa 2 ore nel **Naerofjord**, il braccio stretto del Sognefjord, con i suoi profili meravigliosi che godono della protezione dell'Unesco. Arrivo a Gudvangen e proseguimento in bus fino a Bergen. Sistemazione in hotel 3*** centrale. Serata libera a Bergen.

Domenica 18 maggio 2014 - BERGEN/MILANO LINATE

Prima colazione a buffet in hotel. Tempo libero fino all'orario previsto del trasferimento in aeroporto (nel pomeriggio) per il volo di rientro in Italia.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE MINIMO 25 PERSONE:

COSTO DEL VIAGGIO	€	960,00
SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA	€	+175,00
RIDUZIONE TERZO LETTO	€	-20,00
ACCONTO	€	290,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Accompagnatore specializzato dall'Italia per tutta la durata del viaggio;
- Voli di linea Scandinavian Airlines dall'Italia;
- Tasse aeroportuali pari attualmente a circa € 45,00 a persona (importo in continua variazione da riconfermarsi con l'emissione dei biglietti aerei);
- Trasferimenti come da programma;
- Sistemazione in hotel (3 stelle centrale) a Bergen e a Flam (4 stelle) come da programma con prima colazione a buffet inclusa;
- 1 cena a Flam (acqua in caraffa inclusa);
- Escursione completa "Norway in a nutshell" con treno, battello e bus;
- Assicurazione medico-bagaglio;
- Kit comprendente pochette con documenti personalizzati (1 per le camere matrimoniali e singole, 2 per le camere doppie).

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Pullman da Mantova all'aeroporto e viceversa: su richiesta possiamo organizzare il viaggio di a/r all'aeroporto. Il costo dei due trasferimenti sarà: minimo 25 persone, Euro 45,00; minimo 35 persone, Euro 32,00 a persona;
- Pasti non menzionati nel programma;
- Bevande oltre a quanto indicato;
- Assicurazione contro l'annullamento facoltativa Mondial Assistance (45,00 € a persona, non rimborsabili in caso di annullamento);
- Extra di carattere personale;
- Tutto quanto non espressamente indicato come incluso alla voce "Le quote comprendono".

NOTA BENE: ricordiamo che poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali.

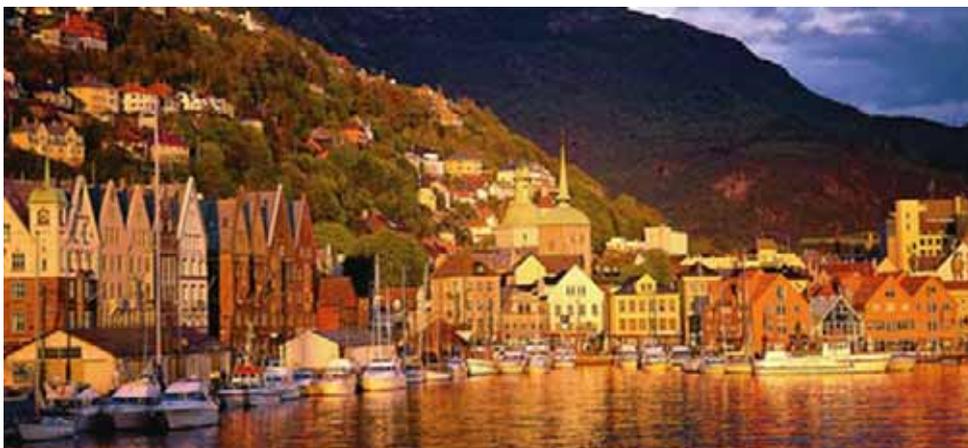
TERMINE DI ISCRIZIONE:

12 febbraio 2014

RESPONSABILE

Chiara Steccanella

Per ulteriori informazioni telefonare alla Segreteria del Cad Bam dalle ore 8,30 alle ore 12,30 dal lunedì al venerdì al numero 0376.368843; oppure inviare e.mail all'indirizzo chiara.steccanella@cadbam.it





AREA LOMBARDIA SUD EMILIA ROMAGNA (cod. 5071)
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

MODULO DI ADESIONE AL VIAGGIO "NORVEGIA IN UN GUSCIO DI NOCE" DAL 15 AL 18 MAGGIO 2014

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: _____

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.

CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, _____ Firma Socio Cad Bam _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto _____
 autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori,
 l'importo complessivo di €uro ___ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c
 n. _____ funzionante presso la dipendenza di _____
 _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____