



Capitali del Nord

Dal 31 Agosto al 7 Settembre 2019

Il Circolo Ricreativo Ospedalieri propone ai soci ed ai loro familiari il viaggio in Svezia, Norvegia e Danimarca da Sabato 31 Agosto a Sabato 7 Settembre 2019 come da programma riportato sul retro della circolare.

Quota di partecipazione:

Soci e familiari: € 1.930,00 Aggregati: € 2.000,00 Supplemento singola: € 420,00
Assicurazione annullamento viaggio facoltativa: € 50,00/€ 60,00
Minimo di partecipanti: n° 30

La quota di partecipazione include:

- trasferimento in autopullman riservato da Treviso all'aeroporto di Venezia e ritorno
- viaggio in aereo da Venezia a Stoccolma e da Bergen a Venezia con volo di linea Lufthansa in classe turistica ed il trasporto di un bagaglio per persona come da norme internazionali
- la sistemazione in alberghi di categoria 4 stelle in camere a due letti con bagno o doccia
- tutti i pasti come indicato nel programma
- bevande ai pasti nella misura di una birra per persona a pasto e acqua
- la sistemazione a bordo in cabine interne a due letti durante il trasferimento Copenhagen Oslo
- le visite e le escursioni indicate nel programma compreso il trenino Flåm- Myrdal - Flåm escluse quelle indicate come facoltative con guida parlante italiano e auricolari whisper
- ingressi e mance dove previsti
- assicurazione medico bagaglio durante il viaggio

La quota di partecipazione NON include:

- **eventuali variazioni valutarie su voli e servizi**
- mance
- altri ingressi
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

Prenotazione: presso le Segreterie del Cral **entro e non oltre il 2 Aprile 2019** e comunque fino ad esaurimento dei posti disponibili, versando al momento dell'iscrizione l'**acconto di € 580,00** a persona e con fotocopia della carta d'identità. **Saldo entro il 01 Luglio 2019**. Per i dipendenti ULSS 2 (ex ULSS 9) saldo anche con trattenuta dallo stipendio.

DOCUMENTI DA RICORDARE: Carta d'identità valida per l'espatrio in corso di validità, tessera sanitaria.

Vige Regolamento Internazionale

Organizzazione tecnica: Express Travel – Mestre (Ve)
Treviso, 22 Gennaio 2019

Il Presidente
(De Nardi dott. Giancarlo)

PROGRAMMA DI VIAGGIO DAL 31 AGOSTO AL 07 SETTEMBRE 2019

1 GIORNO: SABATO 31 AGOSTO 2019

- **Ore 08.00 ritrovo** dei Sigg.ri partecipanti presso il piazzale dell'Ospedale di Treviso (portineria vecchia).
- Ore 08.15 trasferimento in autopullman riservato per l'aeroporto di Venezia.
- Dopo aver svolto le formalità di imbarco, partenza con volo di linea per Stoccolma via Vienna.

STOCCOLMA

- arrivo nella tarda mattinata e incontro con la guida che poi accompagnerà il gruppo per tutta la durata del viaggio
- trasferimento all'albergo:

COURTYARD BY MARRIOTT

- sistemazione nelle camere riservate
- seconda colazione in ristorante
- nel pomeriggio partenza per la visita della città che comprende anche il Castello di Drottningholm.

La capitale della Svezia sorge su 14 isole che dal lago Mälaren si protendono fiere a oriente, sul Mar Baltico. Gli edifici e i palazzi, la ricca storia culturale e i musei raccontano le meraviglie di 700 anni di storia. La città vecchia (Gamla Stan) racchiude tutta questa storia tra le stradine medievali, gli edifici ricurvi ma perfettamente conservati, il Palazzo Reale, le chiese gotiche e i bar, le caffetterie, i ristoranti e i negozi di oggettistica di design svedese eccellenti. Stoccolma ha anche una natura mozzafiato con i suoi immensi parchi e boschi e il suo arcipelago di 24.000 isole! D'inverno puoi sciare o pattinare sul ghiaccio, mentre d'estate puoi farti il bagno o pescare ovunque in città. Stoccolma la puoi vedere anche dai tetti, con il roof top hiking, o seguendo le tracce dei protagonisti della Trilogia Millennium di Stieg Larsson. La piazza principale Stortorget è il centro della città vecchia e si trova a fianco delle principali attrazioni dell'isola, il Palazzo Reale in stile barocco e la Cappella Reale, Storkyrkan. Oggi la città vecchia conta circa 3.000 residenti e innumerevoli caffetterie, ristoranti, negozi di souvenir, laboratori artistici, gallerie e musei tra cui il Museo Nobel, il Museo della posta, e la zecca Reale all'interno del Museo nazionale dell'economia. Una curiosità: la città vecchia, a cavallo tra '800 e '900, era considerata un quartiere malfamato. Difficile da credere, visto che oggi è una zona residenziale molto ambita. Il cambio della guardia si svolge all'esterno del Palazzo Reale, con tanto di banda e parata militare a cavallo, durante i mesi estivi. Non perdere i festeggiamenti per il compleanno di Re Carlo XVI Gustavo il 30 aprile! Il castello di Drottningholm è la residenza della famiglia reale svedese, e nel 1991 è stato iscritto assieme al parco nell'elenco del patrimonio dell'umanità stilato dall'UNESCO. La sua costruzione è iniziata nel 1662 sotto la direzione dell'architetto Nicodemus Tessin il Vecchio e l'edificio fu completato da suo figlio Nicodemus Tessin il Giovane. È chiaramente ispirato al castello di Versailles. Nel giardino, creato nel 1777, si trovano il padiglione cinese e il teatro Drottningholm che possiede tuttora l'arredamento completo e il macchinario di scena originali del Settecento e nel quale vengono rappresentate sistematicamente opere liriche

- rientro in albergo in serata
- cena e pernottamento

2 GIORNO: DOMENICA 1 SETTEMBRE 2019

STOCCOLMA

- prima colazione in albergo
- in mattinata partenza per l'escursione a Sigtuna e Uppsala.

A poco meno di un'ora di auto o bus a nord dal centro di Stoccolma si trova Sigtuna, un piccolo villaggio dove il tempo sembra essersi fermato anni fa. Fondata negli anni 970 dal re Erik Segersäll, Sigtuna è la più antica cittadina svedese e si presenta oggi come un villaggio pittoresco e pieno di fascino affacciato sul lago Mälaren. Costruita in una posizione strategica che permetteva di scorgere i nemici in lontananza in arrivo dal lago da un lato e dalla collina dall'altro, Sigtuna porta ancora oggi i segni del popolo vichingo. Oltre ad essere la prima città svedese ad essere fondata, a Sigtuna venne coniata anche la prima moneta per volere del Re Olof, figlio di Re Erik Segersäll,

fondatore della città. Il motto di Sigtuna oggi è "Where Sweden Begins" ovvero dove iniziò la Svezia, e come dargli torto!

E' una città ma si compiace di essere immersa nella natura, si vanta della sua storia ma poi il ritmo di vita lo danno i giovani, preferisce come mezzo di trasporto la bicicletta ma è a soli 18 minuti di viaggio dall'aeroporto. E' Uppsala, la quarta città della Svezia che però si pavoneggia della sua personalità sbarazzina di una cittadina di provincia. Per capire cosa vedere a Uppsala occorre partire dallo spirito leggero di questa città a circa 70 km da Stoccolma la cui storia risale ai tempi dei Vichinghi e che merita una visita per godere delle stradine tortuose del centro storico dove si vive piacevolmente e sono tante le occasioni per conoscere e incontrare persone nei molti caffè e locali sempre affollati di quella che viene considerata la Oxford della Svezia vista la presenza di trentamila studenti iscritti alla università che vanta un notevole blasone visto che è stata fondata nel 1477. Ma non solo studio: qui c'è anche la storia. La regina Cristina, nel 1600, portò qui la sua corte ed ancora oggi qui si trova la sede dell'arcivescovo: il che la rende capitale ecclesiastica della Svezia. La città, situata sulla punta settentrionale del lago Mälaren, è anche un luogo pieno di natura, con la presenza di grandi parchi ma questo non sorprende se si considera che questa è stata la città natale del botanico del più famoso del mondo, Carl von Linné noto anche come Carlo Linneo. Infine gli appassionati di cinema sanno che Uppsala è stato il luogo di nascita del grande regista Ingmar Bergman che ha scelto Uppsala come ambientazione per uno dei suoi film più classici, Fanny e Alexander. La cattedrale, consacrata nel 1435, a più volte modificata nel corso dei secoli, è al primo posto nella lista di cosa vedere a Uppsala in Svezia. Il castello: si respira la storia guardando il castello, che merita di essere visitato anche perché la vista che si gode dalle mura su Uppsala e sulla campagna circostante è particolarmente suggestiva. Molti degli eventi che hanno dato vita alla Svezia che conosciamo si sono svolti tra queste mura. Lo Stadsträdgården (ovvero il parco della città) è stato sviluppato nel tardo 19° secolo ed è una tranquilla oasi in cui rilassarsi seguendo appunto l'esempio della gente del posto

- seconda colazione in ristorante
- nel pomeriggio continuazione delle visite
- rientro in albergo in serata
- cena e pernottamento

3 GIORNO: LUNEDI' 2 SETTEMBRE 2019

STOCCOLMA

- prima colazione in albergo
- in mattinata partenza in autopullman riservato per Jönköping.

VADSTENA

- sosta per la visita dell'Abbazia di Santa Brigida.

L'abbazia di Nostra Signora e Santa Brigida era un monastero cistercense situato nel comune di Vadstena presso il lago Vättern. Fondata da Santa Brigida, l'abbazia fu sede del suo Ordine. Fu attiva tra 1346 e 1595. La storia della Santa e anche la chiesa valgono una visita, la chiesa porta molte tracce della riforma Luterana. Interessanti da vedere le statue del medioevo e le reliquie della Santa. Anche il resto della cittadina vale una visita con il suo castello rinascimentale, ed è una delle poche città svedesi dove sono rimasti ancora oggi così tanti edifici del medioevo

- seconda colazione in ristorante
- nel pomeriggio proseguimento per Jönköping.

JÖNKÖPIN

- arrivo in serata e sistemazione all'albergo:

SCANDIC ELMIA

- cena e pernottamento

4 GIORNO: MARTEDI' 3 SETTEMBRE 2019

JÖNKÖPIN -

- prima colazione in albergo
- in mattinata partenza in autopullman per Helsingborg da dove si prende il traghetto per Helsingør
- seconda colazione in ristorante

- proseguimento quindi per Copenhagen dove si arriverà nel pomeriggio.

COPENHAGEN

- sistemazione nelle camere riservate all'albergo:

COURTYARD BY MARRIOTT

- cena e pernottamento

5 GIORNO: MERCOLEDÌ 4 SETTEMBRE 2019

COPENAGHEN

- prima colazione in albergo

- in mattinata visita della città.

Copenaghen è una città ricca di sorprese e di contraddizioni: innovazione e tradizione, design ultramoderno e palazzi antichi, atmosfere tranquille e serate mondane, tutto nella stessa metropoli. Passeggiando per le strade di Copenaghen scoprirete i suoi edifici storici, le sue strade antiche, i suoi meravigliosi musei e gallerie d'arte, gli splendidi giardini di Tivoli e la residenza monarchica più antica del mondo. La capitale danese è un vero e proprio museo all'aperto vibrante di vita, sempre al passo con i tempi e con le ultime tendenze nell'ambito della moda, del design e dell'architettura. La cura e il rispetto che i danesi hanno per la loro capitale vi stupirà: pensate che il porto di Copenaghen è talmente pulito che potreste anche tuffarvi! Eccola lì, adagiata su una sorta di scoglio, la Sirenetta di Copenaghen appare piuttosto annoiata nonostante le numerose visite che riceve ogni giorno, anzi gira la faccia verso il mare, come a voler esprimere una profonda nostalgia verso la sua dimora naturale. La Sirenetta è la più celebre attrazione turistica di tutta la Danimarca e si trova sul lungomare della città. L'autore danese Hans Christian Andersen scrisse la favola La Sirenetta nel 1837. Nel 1909, Carl Jacobs (mecenate e proprietario della birra Carlsberg), profondamente colpito dalla tragica storia d'amore rappresentata nel balletto "La Sirenetta", commissionò allo scultore Eriksen una statua della sirenetta per abbellire il porto della città. Amalienborg è un castello reale a tutti gli effetti, anche se non ha torri e guglie. Il Palazzo Reale di Amalienborg è la residenza invernale della regina ed è anche la sede del famoso balcone, che avrete sicuramente visto in qualche telegiornale o su qualche rivista, dal quale la famiglia reale saluta la gente in strada. Tivoli è il più antico parco di divertimenti del mondo, dove storia e tradizione si intrecciano costantemente. Il favoloso parco Giardino di Tivoli è un importante punto d'incontro per la gente del posto: famiglie con bambini, uomini d'affari in pausa pranzo, giovani che prendono parte ai concerti e anziani che passeggiano

- seconda colazione in ristorante

- nel pomeriggio imbarco sul traghetto DFDS in partenza per Oslo per una minicrociera sul suo splendido Fiordo

- sistemazione in cabine interne

- cena e pernottamento a bordo

6 GIORNO: GIOVEDÌ 5 SETTEMBRE 2019

- prima colazione a bordo.

OSLO

- arrivo ad Oslo e inizio della visita della città.

Il magnifico binomio di grande città e riserva naturale di bellissimi parchi e spazi verdi, fa di Oslo una meta davvero imperdibile. La capitale della Norvegia si trova tra il fiordo di Oslo e verdi colline ricche di boschi tanto che nel 2007 Oslo è stata nominata la seconda città più verde e rispettosa dell'ambiente. Se passeggiate nel centro della città vi basteranno pochi passi per trovare un bel parco in cui rilassarvi e con soli 10 minuti di battello, potrete dedicarvi alla scoperta delle meravigliose spiagge sul Fiordo di Oslo. Ma la capitale della Norvegia è anche ricca di attrazioni, musei, gallerie d'arte e negozi in cui fare shopping. E ricordate: non potete lasciare Oslo senza aver prima conosciuto il suo pittore per antonomasia, Edvard Munch. I quadri di questo artista così tormentato e geniale sono esposti al Museo Munch e alla Galleria Nazionale. Il Castello di Akershus a Oslo situato sul promontorio che sovrasta il Fiordo di Oslo, è il principale simbolo architettonico della capitale norvegese. Fatta erigere sotto il regno di Håkon V verso la fine del XIII secolo per proteggere la città dagli invasori (come testimoniano le quattro torri difensive), nella prima metà del

1600 la costruzione medioevale venne trasformata in palazzo rinascimentale per volere di Cristiano IV. Oggi il complesso, pur restando un'installazione militare, ha assunto l'aspetto di un parco spesso utilizzato per spettacoli teatrali e concerti all'aperto durante la bella stagione. Nell'Akershus Festning si trova l'antico Castello le cui sontuose sale sono oggi utilizzate dal Governo come sale di rappresentanza. La cappella reale custodisce invece il Mausoleo dei Reali di Norvegia. All'interno della cinta della fortezza trovano ospitalità inoltre il Museo della Resistenza Norvegese e il Museo delle Forze Armate. Bello il panorama sul porto e sulla città. La meravigliosa Chiesa del Nostro Salvatore, consacrata nel 1697 e riportata al suo aspetto originario (barocco) nel 1950 merita senza dubbio una visita soprattutto per le stupende vetrate istoriate, opera di Emanuel Vigeland, fratello del più celebre Gustav, e per il bel soffitto dipinto con scene del Nuovo e Vecchio Testamento. La pregevole pala d'altare, raffigurazione dell'Ultima Cena e della Crocifissione, fu realizzata nel 1748 da Michael Rasch ed era un simbolo distintivo della chiesa: in seguito fu trasferita in diverse città della Norvegia, finché nel 1950 fu restituita dalla chiesa di Prestnes a Majorstuen. Se sarete fortunati potrete assistere ad uno dei suggestivi concerti che talvolta si tengono all'interno del Duomo. Le arcate e i portici sul retro della Cattedrale (Le Basarhallene, sale del bazar) risalenti al 1858, che si trovano sul retro della cattedrale, ospitano oggi caratteristici negozi e mercatini

- seconda colazione in ristorante
- nel pomeriggio si prosegue per Geilo.

GEILO

- sistemazione nelle camere riservate all'albergo:

USTEDALEN

- cena e pernottamento

7 GIORNO: VENERDI' 6 SETTEMBRE 2019

GEILO

- prima colazione in albergo
- al mattino si prosegue per Flåm.

FLÅM

- arrivo e imbarco sul traghetto che effettua la minicrociera sul Sognefjord fino a Gudvangen.

Il Sognefjord si estende dalla costa, poco a nord di Bergen, fino alle possenti montagne del Parco Nazionale Jotunheimen e ai ghiacci del Parco Nazionale Jostedalbreen. Il Sognefjord raggiunge una profondità massima di più di 1.300 metri e le montagne che lo circondano arrivano a più di 1.700 metri di altezza. Il suo braccio più stretto e famoso, il Nærøyfjorden, misura soli 250 metri di larghezza nel suo punto più stretto. Nel 2005, il Nærøyfjorden è diventato patrimonio mondiale dell'UNESCO ed è stato anche messo al primo posto tra i patrimoni naturali mondiali dal National Geographic Society insieme al Geirangerfjord.

GUNDEVANGEN

- seconda colazione in ristorante
- al termine rientro a Flåm da dove si prende il trenino panoramico che porta a Myrdal.

Una linea ferroviaria tra le più spettacolari al mondo. La Ferrovia di (Flåmsbana), si inerpica sulla montagna con ripidi binari e un sistema di trazione elettrica, capolavoro di arte ferroviaria senza paragoni in Europa. Costruita a partire dal 1909, lunga 20 Km, in 51 minuti collega Flåm e Myrdal, piccola località a 865 metri sopra il livello del mare. La sua eccezionalità consiste nel tracciare un percorso comune per una strada di montagna, con tanto di pendenze e tornanti, però su rotaie. È proprio il fatto che questa tratta si compia in treno e non a bordo di un'auto che ha dell'incredibile. Lonely Planet ha definito la Flåm Railway il viaggio su binari più spettacolare al mondo. E questo non solo perché è una delle più ripide linee ferroviarie mai costruite (l'80 per cento del suo tratto si sviluppa su una pendenza di 5,5%, vale a dire che la pendenza aumenta di 55 m ogni 1000). Ma anche perché offre vedute panoramiche mozzafiato, tra le più incontaminate della Norvegia. Dalla stretta valle di Flåm, la ferrovia sale ripida verso cime perennemente innevate, attraversando pascoli verdi o imbiancati a seconda della stagione e costeggiando profondi burroni e scoscesi pendii lungo i quali si scorgono aziende agricole aggrappate alla terra, altro esempio di sfida dell'uomo all'ambiente. Dai finestrini del convoglio di Flåm, che rallenta nei punti più panoramici, si possono ammirare villaggi pittoreschi, valli solcate da limpidi fiumi e laghi, magnifiche cascate tra

cui quella di Kjøfossen, tra le principali attrazioni naturalistiche della Norvegia. Il treno fa una sosta proprio di fronte a questa immensa nuvola d'acqua, consentendo ai passeggeri di ammirarne la grandiosità appostati su una piattaforma. Anche laddove il treno buca la montagna (lungo la tratta si contano ben 20 gallerie), la natura irrompe sulla scena, insinuandosi luminosa negli spiragli appositamente creati tra la roccia. Tra i tunnel quello di Nali si distingue per i sinuosi tornanti indispensabili per raggiungere gli oltre 800 m di altitudine in soli 20 km

- al rientro a Flåm si prosegue per Bergen.

BERGEN

- arrivo e sistemazione all'albergo:

GRAND TERMINUS HOTEL

- sistemazione in albergo

- cena e pernottamento

8 GIORNO: SABATO 7 SETTEMBRE 2019

BERGEN

- prima colazione in albergo

- visita panoramica della città

- trasferimento in aeroporto e partenza per il volo di rientro a Venezia.

VENEZIA

- arrivo nel pomeriggio e proseguimento per Treviso in autopullman

N.B. Gli alberghi indicati nel programma sono quelli opzionati e potrebbero variare con alberghi simili e della stessa categoria

Per ragioni operative l'ordine delle visite previste e il programma delle stesse possono subire variazioni. Sarà nostra cura cercare di mantenerlo il più invariato possibile mantenendo sempre lo stesso livello qualitativo.