

DGZ
★★★★★



NORUEGA

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Clima

Mediados junio-mediados agosto Tiempo variable: puede ser cálido y soleado o frío y lluvioso.

Mayo-mediados junio y mediados agosto-septiembre Buena época para viajar, con tiempo suave y menos aglomeraciones.

Octubre-abril El tiempo puede ser gélido y los días son cortos, sobre todo en el extremo norte

Mejor época para viajar

Temporada alta (med jun-med ago) Conviene reservar con tiempo alojamiento y transporte. El precio del alojamiento está en su nivel más bajo (salvo en Lofoten).

Media (may-med jun y med ago-sep) El alojamiento puede ser caro, salvo los fines de semana. Debe reservarse con antelación para los festivales.

Baja (oct-abr) Muchos puntos de interés suelen estar cerrados. El turismo de la aurora boreal puede crear mini temporadas altas en el extremo norte. Ofertas de alojamiento de temporada

Visados

Noruega es uno de los 26 países adscritos al Acuerdo Schengen, según el cual, 22 Estados miembros de la UE (excepto Bulgaria, Chipre, Irlanda, Rumanía y el Reino Unido) e Islandia, Noruega, Liechtenstein y Suiza aceptan suprimir los controles policiales en las fronteras comunes. El proceso para integrar a Bulgaria, Chipre y Rumanía se ha ralentizado; se aconseja consultar el estado actual.

En materia de visados a Noruega, la situación es la siguiente:

Ciudadanos de **Dinamarca, Finlandia** y **Suecia** No necesitan visado ni pasaporte.

Ciudadanos y residentes de la **UE** y **países Schengen** No precisan visado.

Ciudadanos o residentes de **EE UU, Brasil, Bolivia, Chile, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Panamá, Paraguay, Uruguay** y **Venezuela** No requieren visado para estancias por turismo de hasta 90 días. Los ciudadanos de Ecuador, Colombia, Cuba, Perú o República Dominicana sí necesitan solicitarlo.

Salud

No son necesarias grandes precauciones sanitarias para ingresar a Japón; sin embargo, se recomienda la aplicación de la vacuna contra la fiebre tifoidea y la contratación de un seguro médico de viajes porque la prestación del servicio de salud en Japón es muy cara. El consumo de alimentos y bebida no implica severos riesgos, pero si es importante asegurarse de que los pescados y mariscos estén bien cocidos.

También se recomienda la vacunación contra la Hepatitis A. Por otro lado, algunas enfermedades que se han presentado en el territorio son la Hepatitis C, el tifus en algunos valles de ríos, encefalitis japonesa, paragonimiasis y tuberculosis.

Presupuesto diario para Noruega

Económico: menos de 160 €

- Cama en dormitorio colectivo: desde 35 €
- Cabaña: desde 55 €
- Doble en B&B o pensión: hasta 80 €
- Buenos supermercados y platos del día económicos: hasta 14 €
- Hay billetes de tren *minipris* (con descuento) si se reservan de antemano.

Medio: 160-240 €

- Habitación doble en hotel de gama media (fin de semana y temporada alta): 80-150 €
- Almuerzo o cena en un restaurante local correcto: 14-22 €
- Alquiler de coche: desde 90 €/día

Precio alto: más de 240 €

- Habitación doble en hotel de gama alta: desde 150 €
- Almuerzo o cena en un buen restaurante local: desde 22 €/persona

Dinero en Noruega

La forma más cómoda de viajar con dinero es hacerlo con una tarjeta de débito o de crédito, llevando algo de efectivo para casos de emergencia.

Cajeros automáticos

Los Mini-Banks (como se conocen los cajeros automáticos en Noruega) son comunes y suelen aceptar las principales tarjetas de crédito y las de débito Cirrus, Visa Electrón y/o Plus, aunque

conviene preguntar en el banco del país de origen qué entidades cobran las comisiones más bajas por retirar efectivo.

Cambio de moneda

No todos los bancos cambian moneda. Los tipos de cambio de las oficinas de correos y de turismo son, generalmente, menos favorables que en los bancos, pero pueden resultar una cómoda opción para pequeñas cantidades fuera del horario comercial de aquellos.

Tarjetas de crédito y de débito

Noruega está a punto de convertirse en una sociedad sin dinero en efectivo; en la actualidad, la mayoría de las transacciones se hacen mediante tarjeta. Las tarjetas Visa, Eurocard, MasterCard, Diners Club y American Express se encuentran ampliamente aceptadas en toda Noruega. Hay que denunciar inmediatamente la pérdida o robo de tarjetas.

American Express (22 96 0800)

Diners Club (21 0153 00)

MasterCard (80 01 2697)

Visa (80 01 20 52)

Moneda de Noruega

La corona noruega suele representarse casi siempre como Nkr (antepuesta a la cifra), NOK o simplemente como kr (después del número). Una corona noruega (1 NOK) equivale a 100 ør

Tipos de cambio

Argentina	10 ARS	3,90 NOK
Chile	100 CLP	1,30 NOK
Colombia	1000 COP	2,76 NOK
EE UU	1 USD	7,82 NOK
México	10 MXN	4,19 NOK

Propinas

No se esperan grandes propinas.

Cobro por servicio Los cobros por servicio y propinas están incluidos en las cuentas de los restaurantes y en las tarifas de taxi.

Servicio de recompensa Si el servicio ha sido especialmente bueno en un restaurante de precio medio o alto, suele ser apropiado dejar un 5% (un 10% se considera una propina generosa).

Pago con tarjeta de crédito Si se paga con tarjeta de crédito en un restaurante, se deja espacio para añadir una propina.

Cómo llegar a Noruega

Noruega está bien conectada por avión a otros países europeos. También hay servicios regulares de autobús y ferrocarril desde las vecinas Suecia y Finlandia (donde hay conexiones a otros países europeos). Los servicios a/desde Rusia son menos frecuentes y más complicados. También hay ferris de coches y pasajeros que conectan puertos del sur de Noruega con Dinamarca, Suecia y Alemania.

Entrada al país

Los ciudadanos de la UE y los viajeros de países que no necesitan visado solo tienen que pasar el control de pasaportes, aunque a quienes no sean de un país Schengen o de la UE quizá se les pida un billete de conexión o de vuelta (u otra prueba del tiempo que se piensa pasar en el país).

Pasaporte

Todos los viajeros –salvo los de Dinamarca, Islandia, Suecia y Finlandia– necesitan pasaporte en vigor para entrar en Noruega.

Cruces fronterizos

Suele ser sencillo cruzar casi todas las fronteras hacia Noruega. Especialmente si se llega por carretera porque, en algunos casos, puede que uno ni se dé cuenta de que ha cruzado la frontera.

Si se llega a Noruega desde un país que no pertenece a la UE o a Schengen, el control de documentos es más exhaustivo. Si se viene de un país no occidental, pasajeros y equipajes serán examinados con más detalle que otros viajeros en los aeropuertos y en algunos de los cruces de frontera con personal; esto también es aplicable a todos los viajeros que entren en Noruega por tierra desde Rusia.

Enchufes

En Noruega el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo F.

Permiso de conducir

Los turistas pueden alquilar un automóvil solo con el permiso de conducir de su país.

Combustible

En casi todas las gasolineras hay gasolina sin plomo y diésel. Que Noruega sea excepcionalmente rica en petróleo no significa que se disfrute de combustible barato; los precios de la gasolina en Noruega son de los más caros del mundo. Los precios habituales, mientras se preparaba esta guía, rondaban las 15 NOK-16 NOK/litro. El diésel suele costar 1 NOK menos por litro. Muchas gasolineras aceptan las principales tarjetas de crédito.

En las ciudades, las gasolineras suelen estar abiertas hasta las 22.00 o las 24.00; también hay algunas abiertas las 24 h. En zonas rurales, algunas tienen servicio automático las 24 h con tarjeta de crédito (no hay personal).

Una advertencia para quienes conduzcan un vehículo de gasóleo: no hay que llenar el depósito en los surtidores marcados "*augiftsfri diesel*", que solo son para barcos, tractores, etc.

Estado de la carretera

Si Noruega fuese Nepal habrían construido una carretera hasta lo alto (o por debajo) del Everest. Y es que hay carreteras que no pueden por menos que inspirar una profunda admiración dados los conocimientos de ingeniería que demuestran. Los túneles más largos conectan valles y los más cortos atraviesan obstáculos rocosos para hacer las rutas más rectas. Para hacerse una idea de lo difícil que fue hacer las carreteras y túneles de Noruega a través de las montañas, visítese el **Museo Noruego de Historia de las Carreteras** (Norsk Vegmuseum; 61 28 52 50; www.vegmuseum.no; Hunderfossvegen 757; 10.00-17.00 med jun-med ago, 10.00-15.00 ma-do resto del año), a las afueras de Lillehammer.

Casi todos los túneles están iluminados y los largos por lo general tienen ventiladores extractores para eliminar humos, mientras que otros están recubiertos con un aislamiento acolchado para absorber humos y ruido. Los motociclistas deben tener cuidado con los humos en los túneles más largos y es conveniente evitarlos cuando sea posible.

Aunque el estado de las carreteras en general es excelente, se recomienda calcular más tiempo del previsto en cubrir un trayecto dado, sobre todo durante la temporada alta veraniega. El límite

de velocidad rara vez alcanza (y nunca supera) los 90 km/h, y casi todas las vías se comparten con camiones, autocaravanas y autobuses sin que apenas haya carriles de adelantamiento.

Peligros en carretera

Las carreteras más antiguas y las de montaña suelen ser estrechas, con múltiples curvas cerradas y empinados gradientes. Aunque la mayoría de las zonas son accesibles en coche (y muy a menudo en autobús de circuito), algunas de las menos transitadas están mal asfaltadas o sin asfaltar y solo están indicadas para todoterrenos.

Límite de alcohol en sangre Es de 0,02%. Los controles móviles de alcoholemia son relativamente frecuentes y los infractores están sujetos a fuertes multas y/o penas de cárcel. Dado que los establecimientos que sirven alcohol pueden ser también responsables legales en caso de accidente, no hay que extrañarse de que se nieguen a servir incluso un vaso pequeño de cerveza si sospechan que el viajero va a conducir.

Vehículos extranjeros Deben llevar en la parte trasera una pegatina en forma oval indicadora de su nacionalidad. Para los vehículos no matriculados a nombre del conductor, se debe llevar permiso por escrito del propietario registrado.

Sentido de la marcha Se conduce por la derecha.

Límites de velocidad En todo el país es de 80 km/h en carretera abierta, pero basta con pasar por delante de una casa o de una tienda para que baje a 70 o incluso 60 km/h. En los pueblos, los límites oscilan entre 50 y 60 km/h y, en las zonas residenciales, es de 30 km/h. Algunas carreteras tienen tramos por los que se puede circular a 90 km/h y, en un pequeño tramo de la E6, se puede ir a 100 km/h. El límite de velocidad para las caravanas suele ser 10 km/h menos que para los automóviles.

Peajes en carretera

En torno a un cuarto del presupuesto de construcción de carreteras de Noruega procede de los peajes; uno se acostumbra pronto a los carteles que los anuncian.

Aparte de las carreteras comarcales, la mayor parte de las cabinas de peaje de Noruega son automáticas. Los coches de alquiler noruegos van equipados con un sensor automático (cuando se devuelve el vehículo, la empresa de alquiler suma los peajes acumulados que luego se cargan a la tarjeta de crédito del cliente).

Los que conducen automóviles con matrícula extranjera (y algunos de alquiler en otros países) deben, en principio, dar de alta su tarjeta de crédito por internet en www.autopass.no (hay que pagar un depósito de 200 NOK del que luego se deducen los peajes). La alternativa es detenerse en una de las estaciones de pago (a veces la primera gasolinera casi después de la cabina de peaje) y pagar allí. Si no se paga, las autoridades, en teoría, tratarán de dar con el viajero cuando regrese a su país (a menudo incluso 6 meses después) y, entonces, tendrá que pagar el peaje y una multa de 300 NOK.

Información y Consejos de Salud

En general, Noruega es un país muy sano y los viajeros no deben tomar ninguna precaución especial. Los riesgos más importantes derivan de las infecciones víricas en invierno, de las quemaduras de sol y las picaduras de insecto en verano y de llagas en los pies debidas al excursionismo.

Asistencia médica y coste en Noruega

Si el viajero cae enfermo en Noruega será muy bien atendido, ya que la sanidad es excelente.

Es posible adquirir la mayor parte de los medicamentos (que pueden tener una denominación diferente a la que se está acostumbrado). Conviene conocer el nombre genérico y el de marca. Si se llevan jeringas o agujas, es fundamental disponer de un certificado médico que acredite su necesidad. Para las afecciones leves, los farmacéuticos están capacitados para aconsejar y vender remedios.

Como casi todo en Noruega, la asistencia médica es prohibitiva, por lo que se impone contratar un seguro de viaje.

Agua

El agua del grifo es potable en todas partes.

En la naturaleza, conviene evitar beber de arroyos, ya que hasta el agua más transparente y apetecible puede contener Giardia y otros parásitos. Para excursiones largas en las que hay que recurrir al agua natural, la forma más fácil de purificarla es hervirla a conciencia. Sin embargo, en altitudes elevadas el agua hierve a menor temperatura, por lo que los gérmenes son más resistentes. En esos entornos conviene hervirla más tiempo (hasta 10 min).

Si no puede hervirse el agua, se debe tratar químicamente. Las tabletas de cloro (Puritabs, Steritabs u otras marcas) matan muchos patógenos, pero no la giardia ni los quistes de ameba. El yodo es más eficaz y existe en forma de tableta, pero hay que tener en cuenta que un exceso de yodo puede ser perjudicial.

Peligros ambientales

Hipotermia

Los inviernos peligrosamente fríos de Noruega exigen que se tomen las precauciones adecuadas si se viaja en esta época. Incluso en un día cálido en las montañas, el tiempo puede cambiar rápidamente; hay que llevar ropa impermeable y de abrigo, e informar a otra gente de la ruta que se va a seguir.

Los síntomas de la hipotermia son agotamiento, piel insensible (sobre todo la de los dedos de manos y pies), escalofríos, dificultad para hablar, comportamiento irracional o violento, letargo,

tropezones, mareos, calambres musculares y violentas explosiones de energía. Algunas personas se comportan de forma irracional, dicen que tienen calor e intentan quitarse la ropa.

Para tratar la hipotermia moderada, primero hay que sacar a la persona del viento y/o la lluvia, quitarle la ropa si está mojada y ponerle otra seca y cálida. Hay que darle líquidos calientes (no alcohol) y comida fácil de digerir y con muchas calorías. No hay que frotar a las víctimas: es mejor permitirles que se calienten lentamente por sí solos. Esto debería bastar para tratar las primeras fases de la hipotermia. La única forma de prevenir la hipotermia severa, que es una afección crítica, es reconocer y tratar a tiempo la hipotermia leve.

El viajero y sus objetos personales están más seguros en Noruega que en los países de origen de la mayoría de los viajeros.

Las ciudades (incluso el este de Oslo, que tiene una reputación algo peor) son bastante seguras de noche, pero no hay que descuidarse.

Conviene ser precavido, especialmente cerca de los locales nocturnos en torno a Rosenkrantz gate de Oslo y estar al tanto de los carteristas en la zona de Torget, en Bergen.

Si se hacen excursiones por la naturaleza en Noruega, el tiempo puede cambiar muy rápido, incluso en verano.



DGZ

PRIVATE TRAVEL AGENT

AGENCIA MINORISTA C.I.C.M.A. Nº 3363

CIF B88566047

Calle Gloria Fuertes 6, portal 6, 1ºB
28701 S.S. Reyes Madrid (España)

Información: +34 651 726 530

Administración: +34 665 694 276

Central: +34 912 558 426

@dgztravelagent