



VIAJES  
MERCURIO



# NORUEGA

guía del destino



Un viaje a los confines del  
planeta, una experiencia de vida



**Noruega** es un país totalmente mágico donde cada rincón natural te hará adentrarte en una experiencia de vida.

Noruega es el sexto país más extenso de Europa situado en la parte occidental y norte de Escandinavia, el país comparte frontera con Suecia, Finlandia y Rusia.

El país escandinavo es famoso por el fenómeno luminoso de las luces del norte, más conocidas como auroras boreales. Además sus impresionantes fiordos son un reclamo turístico principal. Su arquitectura vanguardista, las casas de madera, gastronomía nórdica, densos bosques, remotas aldeas... un sin fin de maravillas que harán tu viaje inolvidable.



# DATOS

## de interés

### SISTEMA POLÍTICO

En 1905 noruega se declara independiente de Suecia y desde entonces pasó a ser monarquía constitucional siendo la segunda más antigua en vigor de las se tiene registro.

El monarca retiene oficialmente el poder ejecutivo, pero con la introducción del sistema parlamentario, los deberes de la monarquía se han vuelto estrictamente representativos y ceremoniales.

En general el marco legal en Noruega se caracteriza principalmente con un alto grado de transparencia, responsabilidad e integridad por tanto los niveles de corrupción son muy bajos.

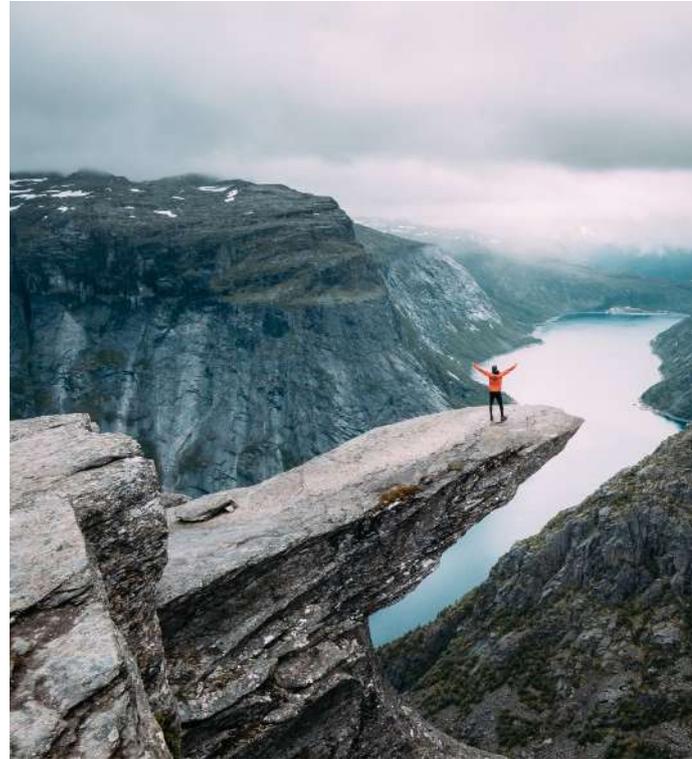
### POBLACIÓN

Noruega tiene una superficie total de 625.217 Km<sup>2</sup> y una población de 5.391.369 personas, compuesta por 196 países y mantiene una muy baja densidad de población, 15,5 hab/km<sup>2</sup>.

El PIB per cápita es un buen indicador de nivel de vida, y en 2020 fue de 59.180€, por lo que supone que sus habitantes tienen muy buen nivel de vida, ocupando el número 6 en el ranking. Además, el salario mínimo de sus habitantes está entre los más altos del mundo.

El IDH mide el progreso del país y el nivel de vida de sus habitantes, y las Naciones Unidas han declarado que los noruegos son los que mejor calidad de vida tienen del mundo.

Además, se encuentra entre los países con menos corrupción del mundo. La mayoría de la población es de origen noruego, una nación y grupo étnico que comparte una cultura común. Alrededor del 40% de la población se ubica alrededor del fiordo de Oslo,



mientras que muchas de las zonas del país no son habitables.

El sistema educativo noruego es predominantemente público, las escuelas y también las universidades están dirigidas por las autoridades públicas y la educación es gratuita en todos sus niveles. Se podría considerar uno de los que más éxito tiene a nivel educativo, sus alumnos se encuentran por encima de la media mundial.

El estado del bienestar moderno está firmemente anclado en valores como la igualdad y la igualdad de derechos. Todos los ciudadanos tienen los mismos derechos, con independencia de su género, identidad sexual, etnia o capacidades. Según los rankings internacionales Noruega está en primera línea mundial en lo que se refiere a igualdad de género y nivel de vida.

## LENGUA

El idioma oficial en Noruega es el noruego, llamado norsk, al igual que el sueco y el danés, éste forma parte de la familia de las lenguas nórdicas.

Cuando se trata de escribir, encontramos dos formas distintas:

- **bokmål:** literalmente, lengua de libro. Es el utilizado por el 85% de la población y el que se enseña en la mayoría de los colegios. Se identifica con las zonas urbanas. La versión más conservadora se llama riksmål.

- **nynorsk:** significa nuevo noruego. Es más usado en las zonas rurales del país, sobre todo en el oeste. Tan sólo el 8% de las obras publicadas en Noruega se escriben en nynorsk. Existe un subtipo llamado høgnorsk

Existe una variedad de dialectos en el territorio: los cuatro más importantes son el nordnorsk, el trøndersk, el vestlandsk y el østnorsk, Las personas que hablan diferentes dialectos, por lo general, se pueden entender. No obstante, entre ellos hay diferencias en la acentuación, la gramática, la sintaxis y el vocabulario. La lengua que se enseña a los extranjeros es el noruego oriental estándar o standard østnorsk



## CLIMA

En Noruega se puede disfrutar de un clima más suave que otras partes del mundo en la misma latitud, como Alaska, Groenlandia y Siberia, gracias a las aguas templadas de la Corriente del Golfo. Aunque es cierto que el clima varía dependiendo en qué región o zona del país en la que te encuentres.

Durante la primavera los días se hacen más largos y las temperaturas suben en todo el país, florecen los árboles y la nieve se derrite formando cascadas naturales. El verano en Noruega es estable, con temperaturas agradables y se caracteriza por los días largos y las noches muy cortas o incluso inexistentes al norte, donde se puede admirar el famoso sol de medianoche. Durante el otoño los días son más cortos, el aire fresco y las tonalidades de la naturaleza comienzan a ser marrones. Finalmente en invierno los días son muy cortos y las noches muy largas, siendo una estación inmensamente fría, llena de nieve. Es precisamente en invierno cuando puedes admirar las auroras boreales en todo su esplendor.

## MONEDA / TIPOS DE CAMBIO

La moneda oficial del territorio es la corona noruega el código internacional es NOK

10000 kr=102,49€

9,76 kr= 1€

Aunque su valor varía considerablemente de un año por el otro, mayoritariamente a consecuencia de las fluctuaciones de los precios del petróleo y por la variación del tipo de interés.

La corona se introdujo por primera vez en 1875 para sustituir al speciedaler Al introducir la nueva moneda, Noruega se unió a la Unión Monetaria Escandinava, creada en 1873. Esta Unión duró hasta 1914; después de su disolución, Dinamarca, Noruega y Suecia decidieron mantener el nombre de la moneda de sus respectivos territorios.

Actualmente, están en circulación billetes de 50, 100, 200, 500 y 1000 coronas noruegas. En cuanto a las monedas, están en uso de 1, 5, 10 y 20 coronas. Al no existir monedas de valores inferiores a 1 corona noruega, los precios en las compras se redondean de forma automática. No tendrás problema para sacar dinero en efectivo, encontrarás numerosos cajeros por noruega.



## RELIGIÓN

En Noruega, uno de los países más desarrollados del mundo, la principal iglesia es la Nacional protestante, la cual basa sus creencias en la evangélica luterana (a esta pertenecen cerca del 83% de la población).

Más allá de la religión nacional protestante, un 5.9% de los noruegos dicen tener otra religión (humanista, islámica, católica, metodista, entre otras) y un 6.2% admite que no cree en nada.

De hecho, el Rey Harald de Noruega expresó ideas de haya expresado ideas de igualdad y tolerancia con referencias religiosas y nociones liberales en cuanto a moralidad y valores en un célebre discurso a la nación hace un par de años, que rápidamente se hizo viran a nivel internacional:

## SISTEMA ECONÓMICO

Desde finales de la Segunda Guerra Mundial, Noruega se sostiene como un Estado de Bienestar, con altas tasas de desarrollo, manteniendo una elevada participación del sector público en la economía, controlando sus áreas estratégicas.

La prosperidad de Noruega se basa en una gestión responsable de sus recursos naturales. Hoy en día, el sector empresarial noruego está desarrollando tecnología líder en el mundo en diferentes áreas, en estrecha cooperación con las comunidades de investigación. El petróleo, el gas, los productos del mar y derivados industriales son los principales productos de exportación.

La economía noruega ha demostrado ser una de las más robustas a lo largo de los años, ya que gran parte del sector empresarial ha sabido adaptarse y ser flexible ante los cambios. Una gran parte del % de estos ingresos van directamente hacia el "government Pension Fund Global", ideado para seguir generando ingresos una vez el petróleo se agote. El Fondo Global de Pensiones es uno de los mayores fondos soberanos de inversión del mundo.

Una economía pequeña y abierta dependiente de la cooperación internacional. La forma de trabajar se basa en la cooperación y la igualdad, siendo la alta dirección accesible a todos por igual. Sostienen que la confianza y la ayuda de unos y otros son las claves para garantizar un crecimiento sostenible.

El alto grado de igualdad de género es una de las razones por las que Noruega ha tenido un fuerte crecimiento económico y un incremento constante de su nivel de vida desde los años sesenta. Según la ley, las mujeres deben conformar al menos el 40% de los consejos de administración de las empresas públicas.



"Los noruegos creen en Dios, en Alá, en todo y en nada... los jóvenes son chicas a las que les gustan las chicas, chicos a los que les gustan los chicos y chicas que se gustan entre sí. Cuidemos unos de otros, sigamos construyendo este país mediante la confianza, el compañerismo y la generosidad. Sepamos que, pese a nuestras diferencias, somos un solo pueblo".

# PRINCIPALES

## ciudades/monumentos



Ciudades ordenadas de mayor a menor población:  
(aproximadamente)

**Oslo:** +700.000

**Bergen:** +280,000

**Trondheim:** + 190 000

**Stavanger:** +130,000

**Kristiansand:** +90.000

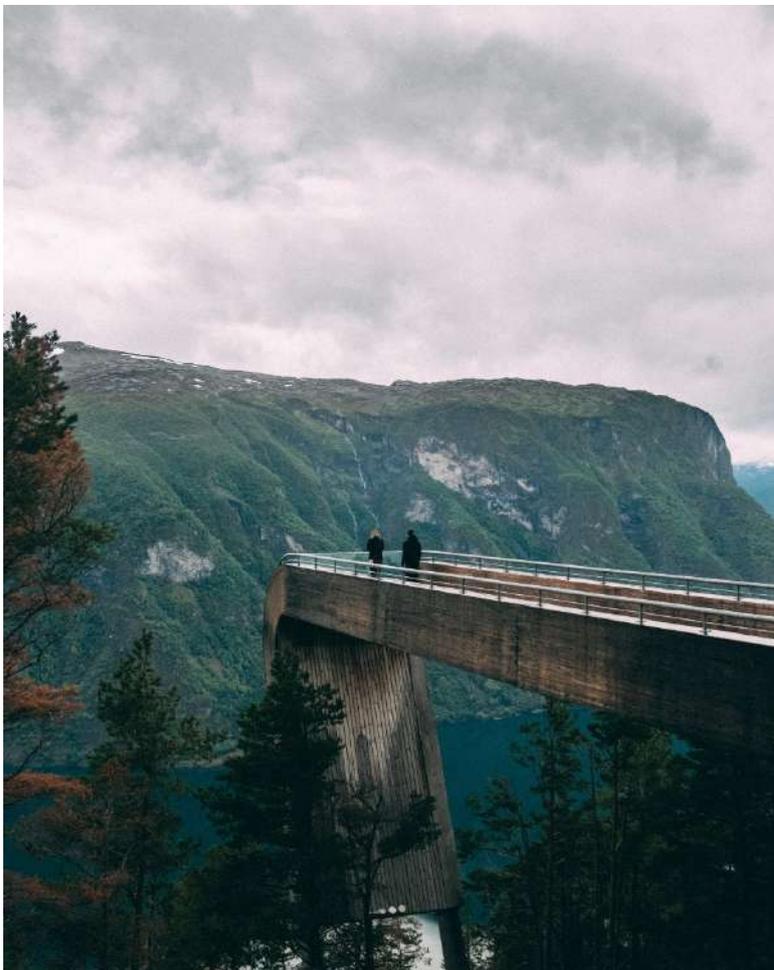
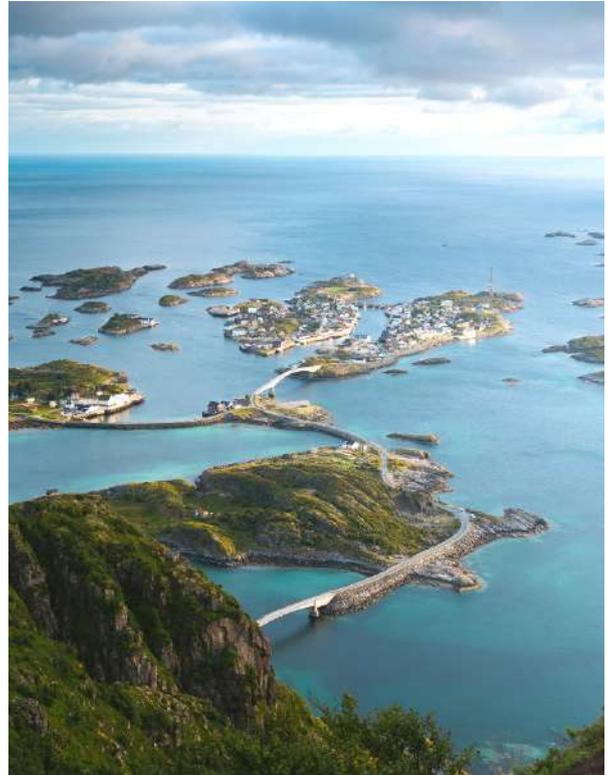
**Tromsø:** +70,000

**Ålesund:** +48.000



# PRINCIPALES MONUMENTOS/MEMORIALES/ESCULTURAS

Parque de Vigeland  
Arco Meridiano de Struve  
Catedral de Nidaros  
Fortaleza de Akershus  
Stein Memorial.  
"El Púlpito", Preikestolen  
Fiordos Noruegos  
Sverd i fjell  
Kjeragbolten  
Tren de Flåm  
Mirador Stegastein



## PRINCIPALES DESTINOS TURÍSTICOS

Oslo  
Recorrido por los fiordos  
Cascadas como Vinnufossen  
Auroras Boreales  
Tromsø  
Islas Lofoten  
Bergen  
Stavanger

# PRINCIPALES hitos históricos

Aunque hoy en día Noruega es el país más moderno y pacífico, su historia está bañada en sangre, con un pasado repleto de personajes picarescos y grandiosos: vikingos, lapones, guerras, pobreza y riqueza... Una de las mayores epopeyas de la historia mundial.

**872** Fundación del reino de Noruega, era vikinga.

**1536** Noruega deja de ser un reino independiente y se convierte en dependencia de Dinamarca, implementando la religión evangélica luterana, la cual sigue siguiendo la principal 500 años después.

**1814** La Constitución de Noruega celebra 200 años, y el 17 de mayo se convierte en el día nacional. La constitución noruega es la segunda más vieja del mundo que todavía se utiliza hoy..

**1814-1905** Noruega fue "transferido" a Suecia por dinamarca tras el fin de la guerra napoleónica

**1905** Independencia total.. Haakon fue coronado como Rey de Noruega.

**1913** sufragio universal para las mujeres, siendo noruega el 4º país del mundo para darle este derecho a sus ciudadanas. .

**1914** Noruega, Suecia y Dinamarca se quedan neutrales de la Primera Guerra Mundial como países neutrales.

**1920** Noruega se une a la Sociedad de Naciones.

**1925** La capital de Noruega cambia de nombre: de Christiania a Oslo.

**1929** Desempleo masivo y crisis, depresión económica mund.



Los colores rojo, blanco y azul simbolizan la libertad, siendo este el significado oficialmente por la ley.

Se inspiró en la bandera danesa En 1821, esta bandera únicamente se podía ondear en las aguas noruegas y en 1838 se autorizó para el resto del mundo.

Los 4 símbolos oficiales son la bandera, el escudo y el lema, traducido en noruego como; "Todo por noruega" y el himno se conoce como "Sí, amamos este país".

**1939** Noruega se declara neutral y queda fuera de la Segunda Guerra Mundial

**1940** Las fuerzas alemanas invaden el país el 9 de Abril. Vidkun Quisling se proclama a sí mismo jefe de gobierno en Noruega.

**1945** Las fuerzas alemanas se entregan el 8 de mayo. Quisling es ejecutado por traición. Noruega comienza a ser miembro fundador de las Naciones Unidas (ONU).

**1949** Noruega se une a la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN)

**1952** Se celebran los Juegos Olímpicos de invierno en Oslo por primera vez.

**1957** El Rey Haakon VII fallece y Olav V pasa a ser el nuevo rey de Noruega.

**1959** Noruega se convierte en miembro fundador de la Asociación Europea de Libre Comercio.

**1960** A finales de año se descubren los reservorios de petróleo y gas en el sector noruego del Mar del Norte.

**1970** En esta década comienza la explotación de los yacimientos de petróleo y gas. A principios de los años 80 ya se convierte en los principales ingresos anuales de exportación del país.

**1991** Olav V fallece y Harald V se convierte en rey de Noruega.

**1993** Noruega negocia entre Israel y la Organización para la Liberación de Palestina (OLP), la cuál deriva en los Acuerdos de Oslo.

**1994** Se celebran los Juegos Olímpicos de Lillehammer.. Noruega rechaza de nuevo la entrada a la Unión Europea en un referéndum.

**1995** Noruega se convierte en el segundo exportador mundial de petróleo, tras Arabia Saudita.

**2007** La crisis financiera comienza. El país se recuperó muy rápido en 2009 gracias a la ayuda estatal de las entidades financieras.

**2008** Abre la ópera de Oslo. .

**2009** Barack Obama recibe el Premio Nobel de la Paz en Oslo.

**2011** Los ataques terroristas realizados por un extremista noruego en Oslo y Utoya, causan 77 muertos.



# LA GASTRONOMÍA NORUEGA



La gastronomía Noruega se caracteriza principalmente por ser rica en pescados y mariscos. El rey de la cocina típica es el salmón, pero también el bacalao seco, la carne de ballena, el cangrejo o la carne de caza como el alce o el reno.

Es una cocina ligera, pero muy sabrosa, muchos de los platos suelen ir acompañados de salsas suaves.

**Kings Crabs** Los llaman “cangrejos reales del ártico” ya que son enormes y uno de los mejores manjares del norte de Noruega. Se comen las patas y las pinzas, ya que el caparazón está prácticamente vacío.

**Bacalao Seco** se puede disfrutar en casi cualquier restaurante de noruega, y lo podemos encontrar y degustar en diferentes formas: ahumado, marinado, fresco, al salazón o al modo lutefisk, es decir, hecho con sosa.

**Carne de ballena:** se suele encontrar al norte del país en restaurantes y mercados del puerto. Esta carne fue uno de los alimentos básicos de los antepasados noruegos durante años, sobre todo en invierno donde la caza escaseaba.

**Fårikål**, está compuesto por carne de cordero en pequeños trozos, acompañados de patatas cocidas con piel, repollo, harina de trigo y pimienta negra.

**Geitost:** es uno de los quesos más conocidos de Noruega, compuesto por suero de leche de cabra. Su sabor es una mezcla entre lo dulce y amargo, con un toque de caramelo. Es de color marrón y se utiliza en sándwiches o acompañamiento de café.

**Kjøttkaker** son albóndigas de carne de ternera picada y frita que suele acompañar con puré de guisantes y patatas cocidas.

**Rakfish**, un plato basado en trucha en salazón fermentada durante dos o tres meses. Se sirve cortada en rodajas y cruda, acompañadas de cebolla, otros pescados, verdura o patata y salsa.

**Salmón**, el rey de la gastronomía noruega. Se puede tomar para desayunar, a media mañana, para comer, merendar o comer. El más común es el salmón ahumado, aunque se puede comer de muchas formas.

**Smalahove**, es un plato tradicional que suele comerse en la época navideña. Originariamente lo consumían los pobres, ya que es la cabeza del cordero salada y cocida durante horas. Hoy está considerado como un manjar y se acompaña con patatas.



# CULTURA

## y personajes relevantes



La cultura noruega es un motor esencial del país. En el país se pueden encontrar numerosos museos de gran prestigio, obras de arte arquitectónicas, famosos festivales de música, cine y gastronomía. Todo ello se fusiona con la tradición y la relación con la naturaleza, ofreciendo actividades al aire libre dependiendo de la época del año.

La arquitectura, la música, la literatura y las artes visuales noruegas han sido reconocidas a nivel internacional, así como sus artistas, escritores y músicos que se encuentran en el podium del ranking del mundo.

Al haber estado habitada por diferentes culturas nómadas durante siglos, el folklore, las leyendas, y personajes místicos están bien establecidos en su patrimonio.

### Principales personajes conocidos

**Edvard Grieg** (1843-1907) el más grande compositor noruego de la tradición del romanticismo nacional, que revolucionó la música de su época. Aún juega un papel esencial en la vida cultural de Noruega.

**Edvard Munch** (1863-1944) pintor noruego muy conocido por su icónico cuadro *El grito*. Su tratamiento de temas psicológicos se basó en algunos de los principios del simbolismo de finales del s. XIX e influyó mucho en el impresionismo alemán del s.XX.

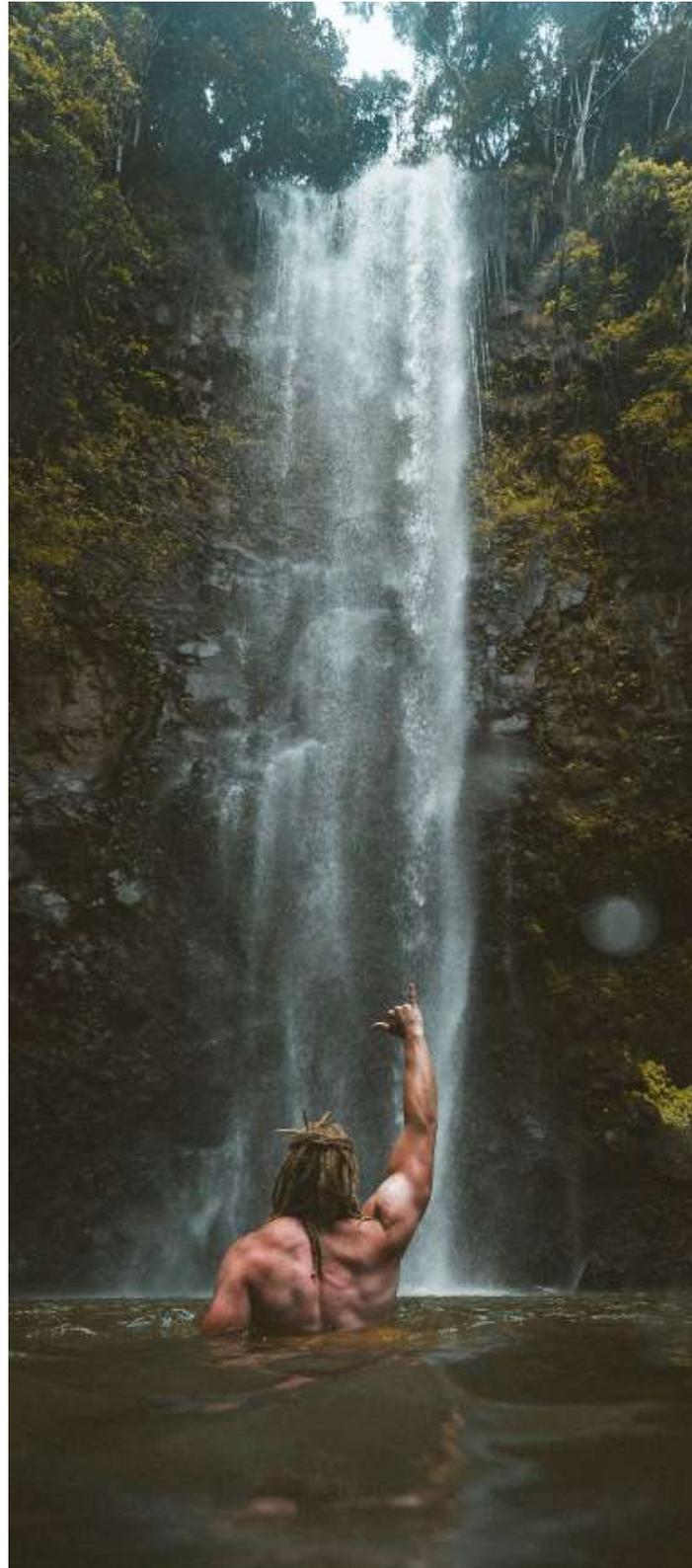
**Henrik Ibsen** (1828-1906) importante dramaturgo, director de teatro y escritor de poemas noruego cuyas obras se encuentran entre las más representadas del mundo, después de Shakespeare. Se le conoce como "el padre del realismo" y es uno de los fundadores del modernismo en el teatro.

---

## PERSONAJES DE LA MITOLOGÍA NORUEGA

Dioses, héroes y criaturas dan forma a una rica e interesante mitología nórdica, donde los dioses estaban separados en dos categorías; los Aesir y los Vanir. Los primeros estaban ligados al mundo celestial, vivían en Asgard y los segundos al mundo terrenal, viviendo en Vanaheim.

- **Odín:** señor de Asgard y padre de todos los dioses, considerado el rey de la guerra, la muerte, la sabiduría o la magia.
- **Frigg:** esposa de Odín, reina de Asgard y famosa por su sabiduría y poderes premonitorios. Diosa del amor y del matrimonio.
- **Thor:** dios del trueno y de la humanidad, probablemente el más conocido en el panteón. Dios guerrero por excelencia, el más fuerte, valiente y protector.
- **Loki:** miembro de la raza de los gigantes (Jotum). El dios del engaño, conocido por su personalidad cambia-formas, con el poder de convertirse en animales. Famoso por ser tanto aliado como enemigo de los dioses.
- **Baldr:** el dios más hermoso y puro de Asgard. Se lo considera el dios de la paz, la luz, la naturaleza y la belleza.
- **Heimdall:** "el dios blanco" uno de los seres más importantes, guardián de Asgard.
- **Sif:** considerada la esposa y amante del dios Thor. Diosa de la belleza, la fertilidad y el amor.
- **Hela:** reina de los muertos, hija de Loki. Media parte de su cuerpo corresponde con una bella mujer y la otra mitad un cadáver en descomposición.
- **Freyr:** dios de la virilidad, riqueza y monarquía. Famoso por su barco mágico, el que cuenta la leyenda que siempre viajaba a favor del viento y se podía guardar en una bolsa.



# ARTESANÍA

## y recuerdos

Entre los recuerdos que puedes llevar a tus familiares y amigos, destacarían:

Si de artesanía se trata, la mitología nórdica será representada en la mayoría de los souvenirs donde predominan los rasgos grotescos, los tonos verdes o grisáceos es tan reconocido por todo el mundo, destacamos:

La **cajas, platos, tazas o jarros**: son algunos de los objetos en el que los artesano plasman el estilo *rosemaling* muy popular en Noruega

El **cuero**, es otro de los materiales más utilizados para la elaboración de productos artesanales, en este caso, calzado o marroquinería, optando por un souvenir de este tipo, uno acierta en su elección llevándose un producto original y de gran calidad.

Los **lestas** son calceines de punto, muy necesarios para los fríos inviernos de Noruega. Estos calcetines están hechos de lana y con diseño normalmente de renos o copos de nieve.

**Recipientes vikingos**, que tienen forma de barcos ya sus lados tienen tallados el diseño de grotescos dragones.

**Jarras de cervezas vikingas**, cuya pieza es muy destacada, ya que son cuernos cóncavos para beber.

**Objetos** con la imagen impresa de la mágica Aurora Boreal.

**Jerseys noruegos** hechos con lana 100% de sus rebaños.

**Trolls** tallados en madera, regalos que fueron tradicionales durante muchos años.

**Ajedrez vikingo**, conocido como segunda ronda, una versión básica del ajedrez donde aprendes las reglas en un minuto y luego intentas rodear al rey enemigo para ganar.

**Cortador de queso**: tienen la costumbre de cortar el queso siempre del mismo tamaño, por lo que un objeto conocido es la cortadora.

**Artesanía noruega**: artículos de decoración en porcelana y plata, delicados bordados u objetos de madera pintada, cristal o cerámica. Noruega es un país artesano por excelencia.

**Joyería**: los motivos marítimos o vikingos predominan en la mayor parte de la joyería noruega, que está realizada en plata. Una de las marcas de joyería local con más renombre internacional es *Pandora*.

**Relojes**: aunque no son de origen noruego, sino suizo, se pueden conseguir a muy buen precio en el país.

**Miniaturas de barcos vikingos**: un mini barco es el regalo perfecto para llevar a casa y decorar cualquier rincón.





No se requiere visado para entrar al país, pero se debe mostrar un documento de identidad válido o por ende el mismo pasaporte para que facilite su identificación.

La época más recomendable para viajar es en los meses de mayo a septiembre, las temperaturas son más suaves y los días tienen más horas de luz.

Prepara las maletas para cualquier tipo de clima, como una camiseta de manga corta, crema solar, una chaqueta impermeable, pantalones deportivos, botas de montaña o zapatillas deportivas.

El agua del grifo se puede beber con total seguridad, ya que es potable en toda Noruega. No hace falta que compres agua embotellada.

La venta de cerveza está permitida hasta las 20.00h y a las 18.00h los fines de semana. La edad mínima exigida es 18 años, pero para bebidas espirituosas es de 20.

Recuerda cambiar de euros a la corona noruega (NOK)

La mayoría de los noruegos hablan un inglés pasable, aunque muchos han aprendido alemán, francés o español, nivel fluido.

Se utiliza la toma de corriente estándar europea, tipo F de enchufe.

Toda Noruega usa hora central europea (CET), que está una hora por delante de la UTC (UTC+1)

## CONSEJOS DE VIAJE



VIAJES  
MERCURIO