



# Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le mappe

By Floriane

La famosa escursione **Trolltunga** in Norvegia vi porta all'incredibile "**Lingua di Troll**", una piattaforma rocciosa sospesa sul lago **Ringedal**. Il panorama è semplicemente incredibile.

È una delle escursioni più popolari della Norvegia. Questa popolarità comporta la sfida di preparare bene la visita per ottenere il massimo dall'esperienza ed evitare la folla.

**Come posso evitare la folla? Qual è la pendenza del percorso + mappa? Come posso parcheggiare vicino alla partenza? È un percorso difficile/pericoloso?** Risponderemo a tutte queste domande.

Abbiamo raccolto **tutte le informazioni necessarie** per pianificare la vostra escursione alla famosa roccia. Potete usare il nostro sommario per navigare nell'articolo e trovare le informazioni che cercate.

Sommaire détaillé

- [Trolltunga: la nostra opinione](#)
- [Presentazione di Trolltunga + mappa](#)
- [Itinerario e topografia dell'escursione: la nostra guida completa](#)
  - [Topografia con gradienti](#)
  - [Descrizione del percorso](#)
- [Pianifica la tua passeggiata: guida, parcheggio \(+ mappa\)...](#)
  - [Come si arriva a Trolltunga?](#)
  - [Parcheggio per auto e camper](#)
  - [Navette Trolltunga: cosa c'è da sapere?](#)
  - [Ho bisogno di una guida in estate e in inverno?](#)
  - [Via ferrata a Trolltunga](#)
- [Come evitare la folla? campeggio e partenza anticipata](#)
- [I nostri consigli per godersi la passeggiata](#)
- [Sicurezza al Trolltunga: è un'escursione pericolosa?](#)
  - [Dove soggiornare vicino a Trolltunga?](#)

## Trolltunga: la nostra opinione

Per una volta, sono io, Matthieu, a prendere la tastiera per condividere la mia personale avventura a Trolltunga. Questa volta si trattava di una spedizione in solitaria, e non senza motivo. Stiamo viaggiando in famiglia e, data la distanza e la sfida fisica di questa escursione, non era possibile farla con nostra figlia di 3 anni. Sebbene fosse una piccola grande camminatrice, i molti chilometri avrebbero comportato la necessità di portarla in braccio per gran parte del percorso, il che non era realistico.

Un altro aspetto da considerare, non meno importante, è il **budget**. I costi aggiuntivi, come il parcheggio e i biglietti dell'autobus, possono rapidamente sommarsi e aggravare il conto. Quindi, decidendo di avventurarmi da solo, siamo riusciti a ridurre notevolmente i costi del viaggio.

## Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le mappe

Ora vi racconterò come mi sono sentito su questa iconica corsa. Non c'è dubbio che il percorso offra scenari **mozzafiato**, una vera ricompensa per lo sforzo compiuto. Tuttavia, è importante sottolineare che Trolltunga **soffre della sua popolarità**. Anche partendo presto e fuori stagione (metà giugno), sono rimasto sorpreso dalla lunghezza della **coda** per scattare la famosa foto sulla roccia.

Tutto sommato, anche se il percorso e i magnifici panorami mi sono piaciuti, devo ammettere che preferisco la vista e la relativa calma offerta dall'[escursione dal Preikestolen](#), vicino alla [città di Stavanger](#). Forse è dovuto alla sua più facile accessibilità o semplicemente al fatto che era meno affollata quando l'abbiamo visitata.

Comunque sia, il Trolltunga rimane un'avventura da vivere per gli amanti delle

escursioni e della natura, a patto che siano ben preparati e tengano a mente questi pochi consigli.

## Presentazione di Trolltunga + mappa

Trolltunga, o “la lingua del troll” in francese, è un'imponente roccia che domina il lago Ringedal, nella regione di Hordaland, in Norvegia. Questo fenomeno naturale è il risultato di migliaia di anni di erosione glaciale, che ha creato una sorta di balcone naturale con una vista mozzafiato sulle montagne circostanti e sul lago sottostante.

Si trova nel **sud-ovest della Norvegia**, la città più vicina è **Odda**, a 25 km, o **Bergen**, a circa 3 ore di auto. Si consiglia di visitare la [città di Bergen](#) prima o dopo la salita.

Per aiutarvi a visualizzare, ecco una mappa che mostra la posizione della roccia e le città di Bergene e Odda.

Di seguito è disponibile una mappa più dettagliata che indica il punto di partenza dell'escursione e il percorso da seguire per raggiungere questo gioiello norvegese.

## Itinerario e topografia dell'escursione: la nostra guida completa

### Topografia con gradienti

- **Distanza** (la più breve da P1): 20 km andata e ritorno
- **Dislivello**: 900 D+.
- **Durata**: 7 ore in media
- **Punto di partenza**: Parcheggio P1, P2 o P3 (quello più vicino)

*Il percorso sul sito web Alltrails*

### Descrizione del percorso Descrizione del percorso

Il sentiero inizia al P3, si snoda attraverso la foresta norvegese, poi si apre su altipiani montuosi che offrono panorami a 360 gradi. Il percorso, ben segnalato, è costellato di punti panoramici e luoghi di sosta e picnic.

Il percorso non è tecnico, ma un po' lungo, con la prima salita di 350 metri che è la più difficile. In caso di pioggia, alcuni tratti potrebbero essere scivolosi.

Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le  
mappe

Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le  
mappe

## Pianifica la tua passeggiata: guida, parcheggio (+ mappa)...

### Come si arriva a Trolltunga?

- **In auto** : è possibile raggiungere uno dei 3 parcheggi, P1: Tyssedal, P2 Skjeggedal e P3 Magelitopp. Si noti che solo il P1 è autorizzato per le auto da campeggio (mappa sotto).
- **In autobus / navetta**

**Dalla stazione di Odda bud**, ho preso il bus navetta (prima partenza alle 5.55, [orari](#) qui) per P2 e poi un secondo bus navetta per P3.

**Da Bergen**, prevedete circa 3 ore per l'autobus, poi per il viaggio di ritorno vi consigliamo di prendere l'opzione autobus + traghetto per esplorare i [fiordi intorno a Bergen](#) dall'acqua.

- **In taxi** (1.500 nok per taxi) fino al parcheggio Skjeggedal P2.

## Parcheggio per auto e camper

La logistica del parcheggio per l'avventura al Trolltunga è un elemento fondamentale da pianificare, e ho passato diverse serate a capire e calcolare tutto. Con tre opzioni disponibili, la scelta del **parcheggio giusto** può influenzare non solo la **durata del** viaggio, ma anche il suo **costo**. Ecco una descrizione dettagliata per aiutarvi a prendere la decisione migliore.

- **P1 Tyssedal**: questo parcheggio è il più lontano dal punto di partenza, **38 chilometri a tratta**, con una buona percentuale di strada, ma è anche il più economico, con un costo di circa 25 euro al giorno (300 NOK). È disponibile un bus navetta che vi porterà al P2 Skjeggedal per circa 8 euro, e da lì potrete prendere un altro bus navetta per il P3 per circa 13 euro. **Questo parcheggio ha il vantaggio di accettare i camper**, il che lo rende un'opzione conveniente per i viaggiatori itineranti.
- **P2 Skjeggedal**: più vicino all'inizio dell'escursione, questo parcheggio costa circa 43 euro al giorno (550 NOK parcheggio + pedaggio) e riduce la distanza dell'escursione a **27 chilometri andata e ritorno**. Un bus navetta vi condurrà al punto di partenza del P3 Mågelitopp al costo di 13 euro a viaggio.
- **P3 Mågelitopp**: il punto di partenza più vicino al Trolltunga, con soli **20 chilometri di escursione andata e ritorno**. Ma i posti disponibili sono solo 30, quindi è essenziale [prenotare con largo anticipo](#). Il costo è di 67 euro (800 NOK parcheggio + pedaggio), che può sembrare davvero alto per un parcheggio. Tuttavia, per due persone, questa opzione è più conveniente che combinare il costo della P2 con il bus navetta di andata e ritorno (circa 92 euro).

## Navette Trolltunga: cosa c'è da sapere?

Il trasporto verso il Trolltunga è assicurato da due società distinte, che forniscono collegamenti tra i vari parcheggi / la città di Odda e il punto di partenza dell'escursione. Tuttavia, ci sono alcuni trucchi da conoscere per utilizzare questo servizio in modo efficiente e conveniente.

Il primo consiglio è di **acquistare solo il biglietto di andata**. Il motivo? Le navette circolano alternativamente durante la giornata. È difficile stimare quando tornerete, quindi, a seconda dell'orario di arrivo, **avrete la flessibilità di**

Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le  
mappe

**scegliere la navetta più adatta a voi una volta** arrivati.

Il secondo consiglio è quello di acquistare il **biglietto di partenza online** per garantirsi il posto sulla navetta all'orario desiderato, soprattutto nei periodi di maggiore affluenza e se si vuole partire la mattina presto. Ho prenotato con trolltunga-shuttle per la prima partenza.

*Società di navette: [trolltunga-shuttle](#) e [Oddataxi](#).*

Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le  
mappe

Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le  
mappe

## Ho bisogno di una guida in estate e in inverno?

La passeggiata è consigliata da **metà giugno a metà settembre**, dopodiché è consigliabile (o obbligatorio, verificare con l'ufficio turistico) prendere una guida.

## Via ferrata a Trolltunga

Il sito presenta anche una via ferrata alta 250 metri che si affaccia sul fiordo. Se siete appassionati di arrampicata, questo deve essere davvero bello. Non esitate a darci il vostro feedback nella sezione commenti.

Prodotto da [GetYourGuide](#)

## Come evitare la folla? campeggio e partenza anticipata

**Partenza anticipata:** il segreto per arrivare prima della folla è iniziare la corsa molto prima degli altri. Mentre la maggior parte degli escursionisti - e io sono uno di loro, ma chi prende la navetta sarà meno infelice - inizia il trekking tra le 7 e le 8 del mattino, partire all'alba vi garantirà un vantaggio e una certa calma all'andata e al punto panoramico.

**Campeggio:** l'ideale sarebbe campeggiare vicino al Trolltunga, in modo da poter ammirare la roccia quasi da soli al tramonto e all'alba. Il campeggio selvaggio è consentito in Norvegia, grazie al diritto di libero accesso alla natura per tutti, il che rende più facile trovare posti per piantare la tenda, soprattutto negli ultimi chilometri della salita al Trolltunga. Sono rimasto piacevolmente sorpreso dal numero di opzioni per piantare una tenda. La prossima volta sceglieremo questa opzione.

## I nostri consigli per godersi la passeggiata

Il Trolltunga è senza dubbio una delle escursioni più spettacolari della Norvegia, ma anche una delle più impegnative. Per assicurarsi che la vostra avventura sia indimenticabile per tutte le ragioni giuste, è fondamentale essere ben preparati. Ecco i nostri consigli collaudati per un'escursione di successo:

- **Idratazione e alimentazione: assicuratevi di avere acqua a sufficienza**

## Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le mappe

(2 litri) e piccoli spuntini (frutta secca, barrette energetiche, semi, ecc.) Lo sforzo fisico unito alla durata della camminata (spesso più di 8 ore) richiede una buona idratazione.

- **Attrezzatura adeguata:** abbigliamento impermeabile e scarpe da trekking: anche nelle belle giornate, il tempo in montagna può cambiare rapidamente. Il sentiero per Trolltunga attraversa zone umide e piccoli ruscelli.
- **Controllare le previsioni del tempo:** in Norvegia abbiamo controllato le previsioni del tempo ogni giorno per organizzare la nostra pianificazione. A maggior ragione per il Trolltunga, dato l'impegno fisico, il tempo di organizzazione e il budget necessario, è davvero una buona idea pianificarlo in una giornata di sole. La vista dal Trolltunga è mozzafiato sotto il sole e rende ancora più magica l'esperienza.

## Sicurezza al Trolltunga: è un'escursione pericolosa?

Questo è un punto che è emerso anche sui social network: I **'escursione al Trolltunga è pericolosa?** Ecco perché mi permetto di affrontarlo per preparare i futuri escursionisti. Vale la pena notare che in tutte le escursioni che abbiamo fatto in Norvegia, **non ci sono barriere di sicurezza sul sentiero o nei punti panoramici**. Questo ci ha un po' confuso all'inizio del nostro soggiorno.

Sebbene il Trolltunga sia una **destinazione turistica popolare**, le escursioni non devono essere sottovalutate. I sentieri possono essere scivolosi, soprattutto dopo la pioggia. È fondamentale rimanere sui sentieri segnalati e prestare attenzione, soprattutto quando ci si avvicina alla vetta. Vi consigliamo vivamente di mantenere una distanza di sicurezza, di non avventurarvi troppo vicino al bordo e di non correre rischi inutili per le foto...

Alcuni escursionisti si sdraiano per avvicinarsi al bordo. La vista deve essere pazzesca, con il vuoto a pochi metri di profondità. Abbiamo letto che nel 2015 c'è stato un incidente sul sito, con la caduta di un escursionista. Se si **rimane prudenti**, secondo noi non c'è alcun rischio nel fare questa escursione.

### Dove soggiornare vicino a Trolltunga?

L'ideale è scegliere un alloggio vicino all'inizio dell'escursione, intorno alla città di Odda. [Prenotate online](#) in anticipo, soprattutto durante l'alta stagione, per assicurarvi la scelta migliore.

[Gli alloggi con le migliori recensioni nei dintorni di Trolltunga](#)

Nei dintorni di Trolltunga, consigliamo il **Lago Blu, Blavatnet** e le **cascate Tveitafossen**.

Speriamo che questo articolo vi abbia ispirato e vi abbia dato tutte le informazioni necessarie per esplorare Trolltunga.

Non esitate a lasciarci una **nota** o **5 stelle** qui sotto, per dirci se state organizzando questo viaggio o per farci domande, saremo lieti di rispondervi. Potete dare un'occhiata alle nostre storie di [Instagram del nostro viaggio in Norvegia](#), per darvi

Escursione al Trolltunga, la nostra guida completa con le  
mappe

un assaggio di ciò che vi aspetta!

Donnez une note à cet article :  
2 avis (4.5/5)

### **Merci de partager notre article :**

- [Condividi su X \(Si apre in una nuova finestra\) X](#)
- [Condividi su Facebook \(Si apre in una nuova finestra\) Facebook](#)
- [Condividi su Pinterest \(Si apre in una nuova finestra\) Pinterest](#)
- [Condividi su WhatsApp \(Si apre in una nuova finestra\) WhatsApp](#)
- [Altro](#)