

# Stoccolma e dintorni

23 – 27 giugno 2015



L'Associazione Diabetici Camuno Sebina

vi augura

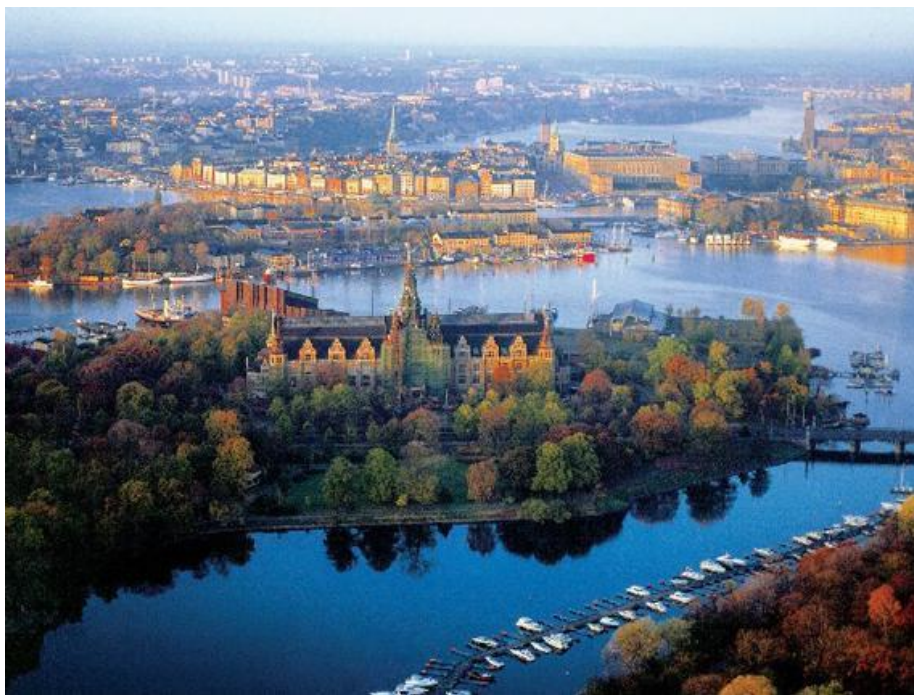
**Buon Viaggio !**

## La città

**Stoccolma** è, oltre che la capitale della Svezia, anche la sua città più importante. Sorge su un arcipelago del lago Mälaren, lungo la costa orientale della Svezia, sviluppandosi su quattordici isole che affiorano lì dove il lago Mälaren incontra il Mar Baltico.

Il centro della città è situato praticamente nell'acqua, nella baia di Riddarfjärden, ed il centro storico è rappresentato da **Gamla Stan**.

Proprio per queste sue caratteristiche, la città è stata soprannominata la "**Venezia del nord**".



Stoccolma è sede del Governo e del Parlamento, oltre che luogo di residenza del capo dello stato, il re Carlo Gustavo XVI.



In base al censimento del giugno 2009 la città contava 818.603 abitanti (1.998.896 nell'area metropolitana).

Per la sua posizione strategica è da sempre un centro commerciale e un centro di scambi culturali.

Il suo nome deriva dall'unione di due parole svedesi: *stokker* (o nel moderno *stock*) che significa "tronco/ceppo" e *holme* che significa "isola", quindi "isola dei tronchi d'albero".

L'origine di tale nome è dibattuta, ma la più

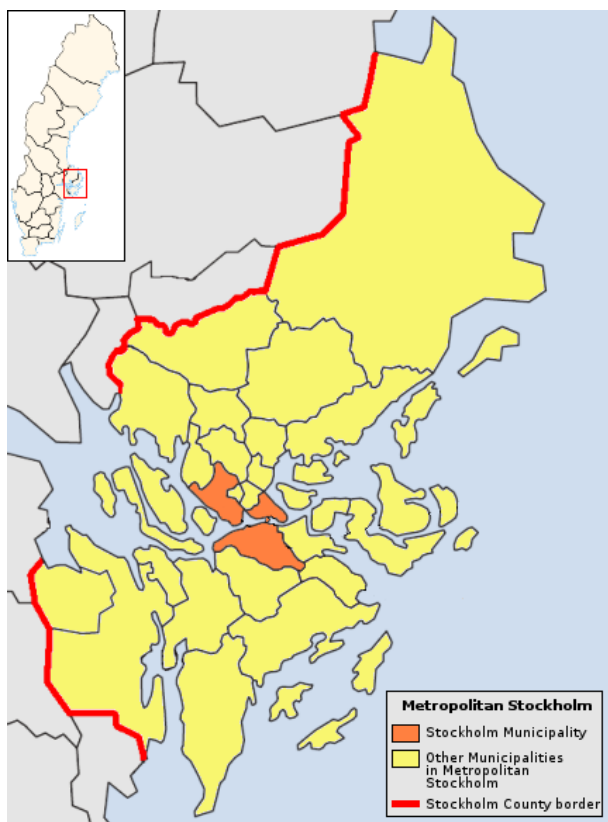


accreditata è quella che descrive il modo con cui la città si difendeva dalle navi nemiche: con dei tronchi lungo tutti i punti d'accesso all'isola.

Le origini della città sono per lo più sconosciute; le prime notizie dotate di una sia pur minima attendibilità provengono da una saga vichinga, nella quale ne viene attribuita la fondazione al Re Agne: egli, recatosi in visita in Finlandia, tornò in patria con una ragazza di nome Skjalf, presa in sposa dopo averne ucciso il padre, ma, una volta giunto su di un'isola che ora è parte di Stoccolma, vi passò la notte ubriacandosi, dopo che si addormentò; Skjalf liberò i suoi compagni finlandesi prigionieri ed insieme uccisero Agne per fare successivamente ritorno a casa; a seguito dell'avvenimento il luogo prese il nome di Agnafit, od *Agne Strand*.

La prima menzione di Stoccolma nei documenti risale al 1252, quando un regnante di nome Birger Jarl costruì una fortezza per proteggere la città e tutto il paese dalle invasioni via mare ed evitarne in questo modo il saccheggio, in quanto essa era un luogo di approdo per il commercio del ferro proveniente dalle miniere di Bergslagen.

La città fu fondata nel 1255 ed è stata costruita a cavallo di 14 isole, collegate tra loro da 57 ponti, situate dove il lago Mälaren confina con il mare. Gli edifici, l'aria pulita,

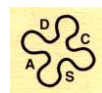


il verde (l'**Ekoparken** è l'unico Parco Nazionale cittadino al mondo) e soprattutto l'acqua sono i tratti distintivi della città.

La città medievale nacque e si sviluppò lungo le coste del **Mar Baltico**, davanti a un arcipelago di 24.000 piccole isole, che l'hanno protetta dal mare aperto, dalle intemperie e da qualche possibile invasore. Questo, come è stato per **Venezia**, l'ha resa una città quasi ideale per il commercio e le attività marittime in genere.

Stoccolma, e la Svezia in generale, furono, per la loro posizione e la loro ricchezza, oggetto di numerose battaglie e di ripetuti tentativi di conquista, soprattutto da parte dei danesi.

Nel 1521 l'avvento di Re Gustavo, appartenente al Casato di Vasa, dette nuovo impulso alla città e, nel 1523, questa fu dichiarata capitale; un secolo più tardi



Re Gustavo Adolfo la fece diventare il *cuore* dell'impero baltico della Svezia concentrandovi l'amministrazione di tutto il paese e, durante il suo regno, fu stipulato il Trattato di Knäred, con la quale si pose fine alla guerra di Kalmar, combattuta contro la Danimarca e la Norvegia.

Nel XVIII e nel XIX secolo Stoccolma fu più volte devastata dagli incendi, venendo ricostruita utilizzando, in misura sempre maggiore, la pietra in luogo del legname.

Gran parte di questo sterminato numero di isole sono disabitate, ma potete sempre vederle e ammirarle con escursioni in barca e visite guidate. In realtà per gran parte dell'inverno l'arcipelago di Stoccolma è coperto da uno strato di ghiaccio spesso fino a 20 cm in inverno che ne fa un'unica grande isola.

Se potremo fare una escursione con il battello ammireremo la città dal mare, magari al tramonto; ne riceveremo infinite e indimenticabili suggestioni; altre potranno capiterci girando a piedi nei giardini di **Djurgården** o nei vicoli di **Gamla Stan**, il cuore della città.

Il clima di Stoccolma risente della sua latitudine settentrionale. Nel solstizio d'inverno, a quote prossime al livello del mare, il giorno dura circa 6 ore e 5 minuti, e il disco solare non si "alza", secondo statistiche medie, più di 7,25 gradi sull'orizzonte.

Durante il solstizio d'estate, invece, il giorno arriva a durare circa 18 ore e 37 minuti.

Gli inverni sono freddi e notoriamente nevosi a causa soprattutto della luce solare abbastanza debole da poco prima della metà di novembre fino a tutto gennaio, mentre le estati sono miti e piovose, ma anche con periodi anticiclonici. In inverno, secondo le medie climatiche, le gelate più o meno intense sono quotidiane e generalmente la temperatura rimane poco sotto lo zero (da -2 a 0 gradi) anche nelle ore centrali della giornata; scende a -15 gradi 1-2 volte l'inverno.

La primavera inizia comunque verso metà Aprile, mese soleggiato ma assai fresco per chi è abituato al clima italiano, periodo in cui il soleggiamento comincia a diventare sufficiente anche in termini d'intensità e non solo di durata, per il risveglio della natura. I mesi più caldi sono giugno e luglio, durante i quali le temperature massime possono talvolta sfiorare e molto raramente superare di poco i 30 °C.

Agosto è più fresco e piovoso, quasi autunnale; alla fine di ottobre fa capolino l'inverno.

La maggior parte degli abitanti di Stoccolma è impiegata nelle imprese del settore terziario, che assorbe circa l'85% della forza lavorativa.

Per quanto riguarda l'industria, invece, si nota la quasi totale assenza di industrie pesanti, il che rende la capitale svedese una delle metropoli meno inquinate al mondo. Nell'ultimo decennio, inoltre, c'è stato un notevole aumento dell'occupazione nelle imprese ad alta tecnologia.

Fra i più grandi datori di lavoro ci sono: IBM, Ericsson ed Electrolux. Nel nord della città, a Kista, si trova un importante centro di Information Technology.



Il Saluhall, Mercato Alimentare Generale

Stoccolma è il principale centro finanziario della Svezia. Le principali banche e compagnie di assicurazione svedesi hanno nella capitale il loro quartier generale. Inoltre Stoccolma è la sede della Borsa, la Stockholm Stock Exchange, e del 45% delle compagnie svedesi con più di 200 impiegati e della quasi totalità delle compagnie maggiormente importanti, come la H&M.

Negli ultimi anni il turismo ha giocato un ruolo importante nell'economia della capitale. Nel periodo tra il 1991 e il 2004 i soggiorni per almeno una notte sono aumentati da 4 a 7,7 milioni.

Stoccolma è una città con un'intensa vita culturale che ospita inoltre la maggior parte delle istituzioni culturali nazionali come teatri, opera e musei.

Ci sono due siti appartenenti all'Elenco del Patrimonio dell'umanità dell'UNESCO: il **Castello di Drottningholm** e il cimitero sud chiamato **Skogskyrkogården**.

Nel 1998, Stoccolma è stata Città Europea della Cultura.

Il Kungliga Dramatiska Teatern è tra i teatri fondatori dell'Unione dei Teatri d'Europa.

Ogni anno i Premi Nobel per letteratura, fisica, chimica e medicina vengono consegnati nel corso di una cerimonia formale che si tiene il 10 dicembre, l'anniversario della morte (1896) di Alfred Nobel.

## La visita della città

La visita di Stoccolma non può che partire da **Gamla Stan**, la città vecchia che risale all'epoca medievale, fatta di edifici storici e strette viuzze che pullulano di negozi di antiquariato, di oggetti fatti a mano e di gallerie d'arte. A Gamla Stan si trovano anche il **Palazzo Reale** e la **Cattedrale**.



- (Nero) L'Isola di Langholmen, ove è ubicata l'Area Attrezzata omonima.
- (Rosso) Gamla Stan, il Centro storico con Stortorget, la Piazza; Kungliga Slottet, il Palazzo reale; Storkyrkan, la Cattedrale.
- (Celeste) Sergels Torg e Kungsträdgården, piazze.
- (Marrone) L'Isola di Djurgården con Vasamuseet, Skansen, Nordiska Museet.

Un'altra tappa obbligata è l'isola di **Djurgården**, immersa nel verde e ricca di attrazioni turistiche come lo **Skansen**, un museo all'aria aperta che riproduce usi e costumi della vita vichinga delle epoche passate.

Da non perdere anche il **Vasa Museum**, un museo navale che ospita una gigantesca nave da guerra del XVII secolo, riportata alla luce dopo l'affondamento e restaurata; è il più visitato della Scandinavia.

Un'altra grande attrazione della città è l'**NK** (Nordiska Kompaniet), un gigantesco centro commerciale a **Normalm**, cuore dello shopping cittadino, principale forma d'intrattenimento durante le fredde giornate invernali. E già che si è lì, perchè non



entrare in uno degli innumerevoli negozi **H&M** (marchio d'abbigliamento svedese, molto popolare in Italia) e **IKEA**?

Un altro quartiere che merita è **Sodermalm**. In continua evoluzione, ospita negozi di arredamento e di **design all'avanguardia** per forme e idee. E' anche il più vivo e la sera diventa il principale punto d'incontro dei giovani svedesi che si riuniscono per l'aperitivo al **Mosebacke** e poi si infilano nelle decine di locali che propongono intrattenimento dedicato a tutti i tipi di clientela.

Un ultimo consiglio viene dato a chi visita la città: se si è in giro a piedi e la fame inizia a fare capolino, bisogna dirigersi verso uno dei tanti chioschi che vendono **aringhe fritte** per farcire ottimi panini!

## La città vecchia

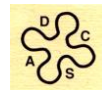
La città vecchia (Gamla Stan) è l'insediamento più antico di Stoccolma e comprende l'isola di Stadsholmen e gli isolotti di Riddarholmen, Helgeandsholmen e Strömsborg. Il nucleo originale risale al XIII secolo, ma la maggior parte degli edifici venne costruita tra '700 e '800. È un dedalo di stradine medievali, vicoli, facciate color senape e ruggine e piazze, in puro stile tedesco settentrionale.



La piazza principale **Stortorget** è il cuore più antico del centro storico di **Stoccolma**, e il punto più elevato (si fa per dire) dell'isola sulla quale ha avuto inizio la prima urbanizzazione della città (XIII secolo).

Siamo in uno spazio aperto e circondato da caratteristici palazzi d'epoca, che non passano

di certo inosservati dati i loro colori e la tipica architettura: osservate la calda nuance color rubino della facciata dello **Schantzka Huset**, edificio di metà Seicento, splendido con il portico decorato. Non passa inosservato neanche lo **Börshuset**, il palazzo della Borsa, di proprietà della **Accademia Svedese**, che qui si riunisce tra l'altro per annunciare i nomi dei vincitori del **Premio Nobel della letteratura**.



Quel che tuttavia si nota da subito nella Stortorget è il via vai di persone, viaggiatori e residenti locali, che qui amano passare momenti di relax seduti ad un tavolo di un bar, a prendere un caffè o una bevanda rinfrescante.

Sin dal medioevo, la Stortorget era sede del mercato cittadino più importante della città, luogo di scambio per i prodotti che arrivano dal **Mar Baltico** e dalle parti più interne della Svezia. Dal XVI secolo viene invece ricordata per il tristemente noto **Bagno di Sangue di Stoccolma** (*Stockholms blodbad*, 1520), il massacro perpetrato da parte dei danesi (dietro il comando di Cristiano II, incoronato re di Svezia) su nobili e religiosi svedesi (tra le vittime vi fu anche il padre di Gustavo Eriksson, proclamato futuro re di Svezia con il nome di Gustavo Vasa).

Nel XV secolo vennero innalzati alcuni palazzi, tra questi c'era anche il municipio, distrutto a seguito di un incendio nel 1419, e sostituito poi con alcuni dei palazzi oggi presenti.

Come una antica Roma, la Stortorget è il punto d'incontro di tutte le direzioni cardinali del centro storico di Stoccolma: la **Kåkbrinken** si estende ad ovest fino alla **Västerlånggatan**, mentre la **Skomakargatan** e la **Svartmangatan** (letteralmente: *via dell'uomo nero*) si estendono a sud verso **Tyska Brinken** e la **Kindstugatan**, da dove si arriva poi al sito una volta occupato dal monastero dei domenicani, anche detto dei 'frati neri', e localmente noto come **Svartbrödraklostret** (venne fondato nel 1336 da **re Magnus IV di Svezia**).

La zona è intrisa di storia, ogni angolo, ogni pietra, raccontano di questa città e dei passati avvenimenti. Anche solo passeggiare per queste vie, senza una meta precisa, regala momenti di pura evasione turistica, per poi arrivare nella bella Stortorget, magari inondati dai raggi mai forti di un bel sole estivo, e rilassarsi in una delle panchine presenti a ridosso del **Stortorgsbrunnen**, il pozzo progettato nel 1778 da **Erik Palmstedt** e da cui sono state misurate tutte le distanze della città.

I **palazzi che circondano la Stortorget di Stoccolma** sono datati XVI-XVII secolo. I più rappresentativi, e fotografati, sono quelli ai civici 14-22, riconoscibili dai colori delle facciate. Al **numero 22** si noterà la facciata color verde di un edificio del 1758, situato all'angolo della via Kåkbrinken, le cui origini sembrano essere molto più antiche (nel suo scantinato sono infatti state rinvenute tracce di origine medievale). Al **numero 20** risiede il palazzo dalla facciata rossa, il più caratteristico, la **Schantzka huset**, detta anche **Ribbinska huset**, che prende il nome da **Johan Eberhard Schantz**, l'allora segretario di Carlo X Gustavo. Lo si apprezza per la



decorazione del portale e per i piacevoli momenti passati sotto la sua ombra in uno dei tavoli della caffetteria del piano terra.

Ai **civici 14-16** è presente un edificio dedicato ad Asclepio, figlio di Apollo, dio della medicina, e questo probabile sia dovuto alla presenza di un'antica farmacia sin dal 1638 (la **Apoteket Korpen**), spostata poi nel 1924 nella vicina **Västerlånggatan**, a pochi isolati di distanza (nel vicolo Solgränd, è possibile notare le iniziali del farmacista e di sua moglie, iscritte su un muro nel 1764). L'edificio più imponente nella piazza è il **Börshuset**, l'**ex palazzo della Borsa**, commissionato dal re Gustavo III e costruito tra il 1767 e il 1778 da Erik Palmstedt, che aveva solo 26 anni quando lo progettò. La Börshuset venne costruita sul sito del vecchio municipio, che occupava diversi palazzi uniti tra loro. Da quando negli anni '90 l'edificio perse la sua funzione originaria, venne adibito a diverse altre attività, tra cui quella di museo, il **Nobelmuseet (Museo Nobel di Stoccolma)**, ed a luogo cerimoniale per l'assegnazione di uno dei più importanti dei premi Nobel, quello della letteratura.



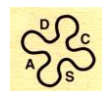
Durante il **Natale**, la piazza si arricchisce di nuove suggestioni, grazie al mercatino natalizio che qui a luogo sin da tempi lontani.

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.

## Il Palazzo Reale

Il **Palazzo Reale di Stoccolma** (*Kungliga Slottet*), costruito tra il 1697 e il 1754, domina la parte nord-orientale di **Gamla Stan**. L'attuale costruzione è in stile Barocco e fu progettata dall'architetto **Nicodemus Tessin**. Con più di 600 camere, divise tra sette piani, è ancora oggi la residenza ufficiale del re di Svezia, anche se tuttavia viene usata solo per le cerimonie ufficiali (la famiglia reale vive al **castello di Drottningholm**).

Le visite interne si concentrano agli **appartamenti reali**, al **museo Tre Kronor**, al **tesoro**, al **museo di Gustavo III** e ad altri suggestivi itinerari del grande edificio. La parte più antica del palazzo è conosciuta come **castello delle tre corone** (*tre*



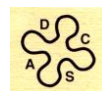
*Kronor*), del 1200, sviluppatosi originariamente intorno ad un torrione principale. Fu re **Gustavo Vasa** a trasformare il castello in una cittadella fortificata nel primo XIII secolo, quindi rimaneggiato secondo il gusto rinascimentale del suo successore, **Giovanni III**.

e si trova a fianco delle principali attrazioni dell' isola, il **Palazzo Reale** (Kungliga Slottet) in stile barocco e la **Cappella Reale** (Storkyrkan) dove si sono sposati la Principessa Victoria e Daniel Westling, nel giugno del 2010.

Da non perdere il **cambio della guardia** che si svolge all'esterno del Palazzo Reale, con tanto di banda e parata militare a cavallo, durante i mesi estivi.

Il Vasa è un vascello unico al mondo, infatti è il solo rimasto del 1600, ed ha ispirato gli ultimi film della saga "pirati dei Caraibi." La grande particolarità consiste nel fatto che è rimasto praticamente intatto per più di 300 anni in fondo al mare ed ora è visibile come se fosse balzato avanti nella storia senza quasi invecchiare. Attraverso la vista guidata in italiano del museo Vasa scoprirete molti dettagli che in genere sfuggono al turista. Il Vasa ha una storia particolare sulla sua costruzione, il suo affondamento, il recupero 50 anni fa, e ora la sfida per la sua conservazione. Insieme alla guida ritorneremo al 1625 quando con uno sforzo economico e tecnologico iniziarono i lavori per la costruzione di questa nave tutta in legno di quercia, che allarmarono tutti i nemici della Svezia. La nave voleva primeggiare sui mari ma anche lanciare un messaggio propagandistico sulla magnificenza del Re di Svezia. La guida vi racconterà il drammatico affondamento del 1628 spiegandovi e mostrandovi a livello pratico le ragioni di questo disastro.

Con l'affondamento del Vasa, il mare si inghiottì anche tutta la stiva e con essa gli oggetti della vita a bordo, e in questa interessantissima esposizione la guida vi racconterà com'era la dura vita a bordo, cosa mangiavano, cosa vestivano e la disciplina e come avvenivano le battaglie navali. Ammirerete gli abiti ritrovati, gli utensili della cambusa, e gli oggetti per i passatempi a bordo. La nave offre anche moltissime sculture in legno che attraverso allegorie lanciano diversi messaggi agli oppositori della potenza Svedese.

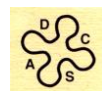


La visita non si ferma al 1600 ma ritorna al 1900 quando fu rintracciato e si decise di recuperare il relitto. E questa è un'altra storia che merita di essere ascoltata, come ha fatto una nave di 1000t ad essere sollevata e essere così perfettamente restaurata? Infatti guardare il Vasa sembra quasi che non ha quasi 400 primavere alle spalle. I lavori non mai terminati e ogni anno il museo offre sempre una nuova sfida.

## **SOMMARIO**

<b>LA CITTÀ</b> .....	<b>2</b>
<b>IL GIRO PANORAMICO DELLA CITTÀ DI SAN PIETROBURGO</b> .....	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>ISOLA VASILIEVSKIJ</b> .	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>SFINGI EGIZIE</b> .....	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>FORTEZZA DEI SS. PIETRO E PAOLO</b> ...	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>L'INCROCIATORE AURORA</b> .....	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>PIAZZA PALAZZO (DVORTSOVAYA PLOSHCHAD)</b> .....	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>IL PALAZZO D'INVERNO</b> .....	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>
<b>IL FAMOSO "MUSEO STATALE ERMITAGE"</b> .....	<b>ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.</b>





**CATTEDRALE DI SANT'ISACCO (*ISAAKIEVSKIY SOBOR*)** .. ERRORE.  
IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**PROSPETTIVA NEVSKIJ (*NEVSKIJ PROSPEKT*)** ..... ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**LA CATTEDRALE DI KAZAN A SAN PIETROBURGO**..... ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**CASTELLO MIKHAILOVSKY (DI SAN MICHELE)**..... ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**CHIESA DEL SALVATORE SUL SANGUE VERSATO** ..... ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**LA CATTEDRALE DI SAN NICOLA DEL MARE** ..... ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**I PALAZZI, LE FONTANE E I GIARDINI DI PETERHOF** .ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**I GIARDINI DI PETERHOF** ..... ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È  
DEFINITO.

**IL GRANDE PALAZZO DI PETERHOF (*PETRODVORETS*)** .. ERRORE. IL  
SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**IL PALAZZO "MONPLAISIR" A PETERHOF (*PETRODVORETS*)**  
..... ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

**IL PALAZZO DI CATERINA A PUSHKIN (*TSARSKOYE SELO*)**  
..... ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.