

# ITINERARIO 3 DIAS MINI GUIA



# Estocolmo

[WWW.ELDUENDEDELDESVAN.COM](http://WWW.ELDUENDEDELDESVAN.COM)

# Itinerario de 3 Días en Estocolmo

## Día 1: Llegada y Centro Histórico

### Vuelo desde Madrid/Barcelona a Estocolmo:

**Madrid a Estocolmo (Aeropuerto Arlanda):** Aproximadamente 100-200 EUR (ida y vuelta)

**Barcelona a Estocolmo (Aeropuerto Arlanda):** Aproximadamente 100-200 EUR (ida y vuelta).

### Transporte desde el Aeropuerto:

**Arlanda Express (tren):** 20-30 EUR (aproximadamente 20 minutos al centro).

**Autobús Flygbussarna:** 10-15 EUR (aproximadamente 45 minutos al centro).

### Alojamiento:

**Hotel:** Scandic Gamla Stan (aproximadamente 120-200 EUR/noche).

### **Tarde:**

**Visita a Gamla Stan (Ciudad Vieja):** Paseo por las calles empedradas, la Catedral de Estocolmo y el Palacio Real (entrada al palacio: 15 EUR).

**Cena:** Restaurante Tradition (platos suecos, aproximadamente 20-30 EUR por persona).

## Día 2: Museos y Cultura

### **Mañana:**

Desayuno en el hotel.

**Visita al Vasa Museum:** Entrada 15 EUR (museo dedicado al barco de guerra Vasa).

**Visita a Skansen:** Entrada 20 EUR (museo al aire libre y zoológico con fauna nórdica).

### Almuerzo:

En Skansen, hay opciones de comida sueca (aproximadamente 15-25 EUR).

### **Tarde:**

**Visita a Fotografiska:** Entrada 15 EUR (museo de fotografía contemporánea).

**Paseo en ferry por el archipiélago de Estocolmo:** Ferry a Djurgården, aproximadamente 10-15 EUR.

### Cena:

Restaurante Pelikan en Södermalm (platos suecos, aproximadamente 25-35 EUR por persona).

## Día 3: Modernidad y Naturaleza

### **Mañana:**

Desayuno en el hotel.

**Visita a ABBA The Museum:** Entrada 15 EUR.

**Paseo por el barrio de Östermalm:** Visita al mercado de Östermalm (entrada gratuita).

### Almuerzo:

Almuerzo en el mercado (aproximadamente 15-25 EUR).

### **Tarde:**

**Visita al moderno barrio de Södermalm:** Paseo por las tiendas y cafés.

**Paseo por el parque Tantolunden:** Relax y vistas al agua.

### Cena:

Cena en el restaurante Gondolen (vistas panorámicas, aproximadamente 30-50 EUR por persona).

### **Regreso (vuelo nocturno):**

### Transporte al Aeropuerto:

**Arlanda Express:** 20-30 EUR o autobús Flygbussarna: 10-15 EUR.

## Otras Excursiones.

### Excursiones cercanas

El poblado vikingo de Birka o las islas de Vaxholm y Fjäderholmarna, ideales para un día relajado.  
Entrada 395 Kr (35,00 euros)

### **Naturaleza y miradores:**

Parques como Djurgården  
Vistas panorámicas desde el Ascensor Katarina. Subida 1 euro

### **Museos gratuitos**

Museo Medelhousemuseet o del Mediterráneo  
Museo Medeltidsmuseet o Medieval  
Historiska

**Civitatis y GetyourGuide** ofrecen muchos tour gratis.

### Transporte: METRO Y TRANVÍA EN ESTOCOLMO

El **metro tunnelbana (T-bana)** funciona desde las **5 de la mañana** hasta la **1 del día siguiente** y los fines de semana ofrece un **horario más amplio**.

Las estaciones se encuentran **señalizadas con una T de color azul** en un fondo blanco y la red combina tanto **trenes subterráneos como de cercanías**.

Es un extenso sistema que unifica los **puntos más importantes** del centro con las zonas más alejadas. La frecuencia de los servicios es impresionante y el tiempo que duran los trayectos también te dejará asombrado.

La red de metro de Estocolmo, conocida como Tunnelbana o T-bana, está distribuida de la siguiente manera:

#### Líneas y Estaciones

**Líneas:** El metro de Estocolmo cuenta con tres líneas principales: verde, roja y azul.

**Línea Verde:** Conecta el norte y el sur de la ciudad.

**Línea Roja:** También conecta el norte y el sur de la ciudad.

**Línea Azul:** Conecta las líneas verde y roja con la zona céntrica de Estocolmo, pasando por los sitios turísticos más importantes.

**Estaciones:** La red de metro tiene un total de 100 estaciones, de las cuales 48 son subterráneas y 52 están sobre la superficie.

#### Conexiones y Frecuencia

**Estación T-Centralen:** Es la estación central donde convergen las tres líneas principales, permitiendo hacer combinaciones entre ellas.

**Frecuencia:** La frecuencia de los trenes es alta, lo que permite un servicio eficiente y rápido.

#### Horarios

**Horario de Funcionamiento:** El metro funciona desde las 5 de la mañana hasta la 1 de la madrugada. Los fines de semana, el horario es más amplio.

#### Atracciones y Decoración

Muchas estaciones de metro en Estocolmo están decoradas con arte y son un atractivo turístico en sí mismas.

#### Tranvía Djurgårdslinjen:

Aunque los tranvías han disminuido en número, el tranvía 7 (Djurgårdslinjen) es un vehículo antiguo y precioso que realiza un trayecto por los sitios más interesantes de Estocolmo

#### Tarifas de los bonos de metro.

##### **Bono 24 horas:**

Tarifa de adulto: 180 SEK (aproximadamente 16 €)

Tarifa con descuento: 110 SEK (aproximadamente 10 €)

##### **Bono 72 horas:**

Tarifa de adulto: 360 SEK (aproximadamente 33 €)

Tarifa con descuento: 220 SEK (aproximadamente 20 €)

##### **Bono 7 días:**

Tarifa de adulto: 470 SEK (aproximadamente 43 €)

Tarifa con descuento: 290 SEK (aproximadamente 26 €)

Las tarifas con descuento aplican a personas mayores de 65 años, estudiantes con carné de estudiante sueco con el logotipo de SL y personas menores de 20 años



Skansen

### CONSEJOS DE SEGURIDAD

Estocolmo es una ciudad generalmente segura, pero aquí tienes algunos **consejos** para disfrutar de tu viaje con tranquilidad:

**Precaución con tus pertenencias:** Aunque los índices de criminalidad son bajos, los carteristas pueden estar presentes en áreas turísticas y transporte público. Mantén tus objetos de valor seguros.

**Evita zonas conflictivas:** Algunas áreas periféricas pueden tener problemas relacionados con el crimen organizado. Infórmate sobre las zonas a evitar.

**Transporte público:** Es eficiente y seguro, pero ten cuidado con tus pertenencias, especialmente en horas punta.

**Emergencias:** El número de emergencias en Suecia es el 112. Tenlo a mano por si lo necesitas.

¡Definitivamente! Estocolmo es un destino ideal para personas mayores de 50 años. La ciudad ofrece una combinación de historia, cultura y naturaleza que puede disfrutarse a un ritmo relajado. Aquí hay algunas razones por las que es una buena opción:

**Accesibilidad:** Estocolmo tiene un excelente sistema de transporte público, con autobuses y trenes que son fáciles de usar. Además, muchas atracciones están adaptadas para personas con movilidad reducida.

**Cultura y museos:** Lugares como el Museo Vasa, el Palacio Real y el Gamla Stan (casco antiguo) son fascinantes y no requieren largas caminatas.

**Naturaleza:** Los parques y las islas cercanas ofrecen tranquilidad y paisajes hermosos, ideales para paseos relajados.

**Seguridad:** Suecia es conocida por ser un país seguro, lo que añade tranquilidad al viaje.

*Espero que este itinerario te ayude a planear tu emocionante viaje a Estocolmo. ¡Disfruta de tu viaje!*

### CONSEJOS ADICIONALES

Aunque en Suecia es válida tarjeta sanitaria europea, es recomendable contratar un seguro de viaje que cubra tanto asistencia médica como cancelaciones, pérdida de equipajes ... etc

**Reservas:** Reserva tus entradas para museos y restaurantes en línea para evitar largas colas.

**Clima:** Si viajas en invierno, prepárate para temperaturas muy bajas y posibles nevadas. Lleva ropa adecuada.

**Comida:** Prueba las delicias locales como los "köttbullar" (albóndigas suecas), el "gravad lax" (salmón curado) y los pasteles de canela ("kanelbullar").

**Alojamiento:** Hay opciones para todos los presupuestos, desde hoteles de lujo hasta albergues y apartamentos.



Gamla Stan (Ciudad Vieja)