



Ekspedisjonscruise til storslåtte Grønland



Bli med på en aktiv opplevelsesreise i det uberørte Grønland blant Diskobuktas isgiganter. Eventyret starter i København, før reisen fortsetter med fly til Grønlands vakre hovedstad, Nuuk. Her venter det toppmoderne ekspedisjonsskipet MS Fridtjof Nansen på å ta dere med til noen av verdens mest avsidesliggende destinasjoner og spektakulære naturvidundere.

På turen vil dere oppleve Grønlands betagende fjorder, enorme isbreer og vidstrakte fjellandskap. Dere vil få et møte mellom fortid og nåtid i Nuuk, besøke små samfunn i den frose villmarken og bli betatt av turens høydepunkt, den fantastiske isfjorden Ilulissat.

Ekspedisjonsteamet på MS Fridtjof Nansen vil ta dere med på spennende utflukter med båt og fotturer i naturen, samt gi dere dypere innsikt i Grønland gjennom lærerike foredrag om bord.

Husk kameraet, for skipets profesjonelle fotograf står klar til å hjelpe hvis dere får øye på hvaler, reinsdyr og andre arktiske dyr underveis!

16 dager

Pris per person - Fra kr

114 860,-

- ✓ Følg i Eirik Raudes spor over Danmarksstredet
- ✓ Opplev den betagende Ilulissatfjorden
- ✓ Opplev midnattssolen ved Sisimiut
- ✓ Seil gjennom den berømte Diskobukta
- ✓ Besøk Grønlands sjarmerende hovedstad, Nuuk
- ✓ Bli med på utflukter og spennende aktiviteter med ekspedisjonsteamet



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS

Dagsprogram

Dag 1: København

Ekspedisjonscruiset til Grønland starter med en overnatting i Danmarks hovedstad, København.

Opplev den stilfulle og kompakte storbyen, som er full av arkitektoniske perler, kaféer og parker. Det fargerike kanalområdet rundt Nyhavn er et flott sted for å observere den livlige atmosfæren.

Ingen tur til København ville være komplett uten å se Den lille Havfrue. Det er enkelt å komme seg dit på sykkel eller til fots langs havnepromenaden.

Overnatting: Hotell i København

Dere starter dagen tidlig med en flytur fra København til Nuuk.

Med en befolkning på rundt 18 000 innbyggere, har Nuuk en bemerkelsesverdig blanding av gamle og moderne bygninger som gjenspeiler Grønlands fascinerende historie og tidløse skjønnhet.

Å vandre gjennom Nuuk er som å reise gjennom tid, hvor historie og nåtid smelter sammen. Besøk Hans Egedes hus, en historisk skatt som minner om Grønlands tidlige kolonisering og de kulturelle møtene som formet øya slik vi kjenner den i dag. I nærheten finner dere Vår Frelser Kirke, som representerer en æra av arktisk kristendom og fortsatt står som et symbol på tro og kultur.

Ta dere tid til å sammenligne disse arkitektoniske perlene med Grønlands moderne parlamentsbygning, en kontrastfylt struktur som symboliserer landets politiske utvikling og samtidig er et mesterverk i moderne arkitektur.

I Nuuk kan dere besøke Grønlands nasjonalmuseum, et

Dag 2: Nuuk, Grønland | Ombordstigning



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Slapp av om bord på MS Fridtjof Nansen

sted som tar dere med på en fascinerende reise gjennom tid og kultur. Her kan dere lære om livet i Grønland for 500 år siden og oppdage skatter som de seks qilakitsoq-mumiene, som har blitt bevart gjennom århundrene. Disse gamle levningene gir en unik innsikt i Grønlands fortid og menneskene som har formet denne øya.

Måltider inkludert: Frokost på hotellet, måltider på skipet

Overnatting: MS Fridtjof Nansen

Dag 2: Til sjøs

På reisen mot den arktiske polarsirkelen vil det være tid til å gjøre seg kjent med AECOs regler og anbefalinger, som gjelder for reisen og landgangene i det sårbare, arktiske miljøet. Det er viktig å delta på de obligatoriske presentasjonene for å kunne delta i de planlagte landgangene på vei nordover.

Det vil også være tid til å finne seg til rette på skipet, utforske dets toppmoderne fasiliteter, overvære innledende foredrag om Grønland, og melde seg på forskningsprogrammer.

Under seilasen vil vi krysse den arktiske polarsirkelen og tre inn i midnattssolens rike, midt i den lyse høysommeren.

Dere kan også besøke treningsrommet, svømme i infinity-bassenget, unne dere spabehandlinger, eller nyte skipets kulinariske opplevelser i en av de tre restaurantene.

Måltider inkludert: Måltider på skipet

Overnatting: MS Fridtjof Nansen

Dag 4: Ilulissatfjorden

Opplev naturens kunstneriske prakt ved UNESCOs-verdensarvstedet, Ilulissatfjorden.

Når skipet ankommer til Diskobukta, et paradys for seler og annet dyreliv, vil dere bli møtt av synet av isfjell i alle former og størrelser som flyter i havet. Disse isfjellene har alle én kilde - Ilulissatfjorden. Dette imponerende UNESCO-stedet er ofte øverst på listen over steder man må se i Grønland, og det er lett å forstå hvorfor. Ta en tur på trebroen og nyt den storslåtte naturen som fører til den imponerende isfjorden.

Observer de enorme isfjellene som driver forbi i det dype blå havet, og skifter i nyanser av hvitt, grått og blått. Alle fotografer, uansett ferdighetsnivå, vil komme tilbake til skipet med misunnelsesverdige bilder. Tilbake i det pittoreske Ilulissat kan dere besøke isfjordsenteret for å lære mer om isens verden i dette fascinerende området, og ta en tur til Sermermiut for å nyte en forfriskning med en fantastisk utsikt.



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Gå turer i den ville grønlandske naturen

Måltider inkludert: Måltider på skipet
Overnatting: MS Fridtjof Nansen

Måltider inkludert: Måltider på skipet
Overnatting: MS Fridtjof Nansen

Dag 5-6: Utforskning av Uummannaq Fjord

På Nuussuaq-halvøya begynner avstandene å bli betydelige, da Grønlands nordligste punkt har sitt utspring her. Livet utfolder seg i et roligere tempo på disse breddegradene, der vær- og isforholdene styrer dagsordenen. Kapteinens navigasjonsferdigheter er avgjørende for vellykkede landganger, spesielt under sommerens tåkeforhold. Disse omstendighetene skaper ideelle betingelser for en ekspedisjon.

Landets skjønnhet og det relativt produktive miljøet har tiltrukket mennesker i over 4.000 år, siden de første bosetterne ankom langs kysten. Spennende arkeologiske funn er stumme vitner om hvordan arktiske folk har klart å overleve i et så barskt klima. Det var også her de berømte Qilakitsoq-mumiene ble oppdaget.

Mulige aktiviteter i området inkluderer besøk til små lokalsamfunn som Uummannaq, en vakker by på en øy med et hjerteformet fjell, eller Ukkusissat. Vi kan også besøke det arkeologiske stedet Qilakitsoq, delta i nattlandganger, eller prøve isseiling i de indre fjordene med skipets små ekspedisjonsbåter.

Dag 7-9: Diskobukta

Diskobukta er et av de stedene man drømmer om å besøke, og med rette - spredd utover det mørkeblå havet, finner man isfjell i alle tenkelige former og størrelser. Noen er enormt store og veier opp til syv millioner tonn, og isfjorden frigir mer vann i form av breis på én dag enn hva New York City forbraker på et helt år.

Tradisjonelle samfunn, imponerende isbreer og tilsynelatende uendelige vidder av villmark venter på å bli utforsket i regionen. I de kommende dagene sikter vi mot å oppleve buktens vidundere, inkludert Vaigat-sundet, Diskøya og de østlige fjordene. Selvfølgelig er det Moder Natur som bestemmer, så vi er alltid klare til å justere planene våre etter de lokale vær- og isforholdene.

Gjør dere klare for landganger med ekspedisjonsbåter, seiling mellom isflak og isfjell, speiding etter hvaler fra skipets dekk og foredrag med ekspedisjonsteamet. På landgangene gjelder det å holde øynene åpne, så dere kanskje kan få øye på en flokk reinsdyr, polarrev eller en majestetisk jaktfalk.

Måltider inkludert: Måltider på skipet
Overnatting: MS Fridtjof Nansen



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Gled dere til å seile igjennom Diskobukta

Dag 10-11: Vestgrønlands landskap og samfunn

Opplev moderne byer på grensen til villmarken.

Grønlands sentrale vestkyst byr på kontraster med noen av landets lengste fjorder og spredte bosetninger, inkludert Grønlands nest største by. Landets omfang gjør kystlinjen tynt befolket, med store avstander som er vanlige, og en følelse av isolasjon som er en del av hverdagen.

På den sørgående reisen besøker dere samfunn hvor tradisjoner fortsatt står i sentrum - for eksempel i Sisimiut, som ligger 40 kilometer nord for den arktiske sirkel. Ilulissatfjorden, som står på UNESCOs verdensarvliste, topper ofte listen over "must-see"-steder i Grønland.

Den moderne byen Sisimiut har vokst opp ved siden av meget gamle funn som dateres tilbake mer enn 4 000 år. For å lære mer om den gamle Saqqaq-kulturen, kan man besøke byens fascinerende museum. Er man på jakt etter en unik souvenir, kan man kjøpe et skjerf, en lue eller hansker laget av qiviut, det innerste ulllaget fra moskusokser, som sies å være ti ganger varmere enn fåreull.

Måltider inkludert: Måltider på skipet
Overnatting: MS Fridtjof Nansen

Dag 12: Ekspedisjonen slutter i Nuuk

Når vi ankommer til Nuuk, sier vi farvel til MS Fridtjof Nansen, dens besetning, ekspedisjonsteamet og de nye vennene blant de medreisende. Grønlands livlige hovedstad er en metropol sammenlignet med de andre byene vi har besøkt de siste ukene. Hvis man har tid før flyreisen hjem, er Nuuk et fascinerende vindu til det moderne Grønland.

Fra Nuuk flyr dere tilbake til København med et vell av fantastiske minner som uten tvil vil vare ved.

11.06.2025: Nattfly tilbake til København

21.06.2025: Fly tilbake til København samt en enkelt overnatting

Måltider inkludert: Måltider på skipet

Overnatting: Hotell og frokost i København dagen etter på turen som starter 21.06.2025

Dag 13: Tilbake til København

Den eventyrlige reisen avsluttes i København, hvor dere har enda en sjanse til å utforske byen.



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS



Deres erfarne guide gir dere de beste opplevelsene

Kanskje har dere fått en ny forståelse av hvordan Danmarks og Grønlands historier er vevd sammen. Hvis tiden tillater det, kan dere utforske de områdene av byen dere ikke rakk å besøke tidligere på turen. København tilbyr noen flotte strender som ligger praktisk til nær flyplassen, perfekt for et raskt dyp før hjemreisen.



Ring 23 10 23 80

| salg@benns.no

| www.benns.no

BENNS

Priser og avganger

Avreisedato 13.06.2026 - Grønland | 13 dager

Polar udvendig kahyt, fra
117 024,00 NOK

Arctic Superior udvendig, fra
115 130,00 NOK

Expedition-suite, fra
149 526,00 NOK

Avreisedato 23.06.2026 - Grønland | 13 dager

Polar udvendig kahyt, fra
114 860,00 NOK

Arctic Superior udvendig, fra
119 938,00 NOK

Expedition-suite, fra
182 298,00 NOK

13.06.2026: Overnatting og frokost i København før ekspedisjonscruiset

23.06.2026: Overnatting og frokost i København både før og etter ekspedisjonscruiset

Prisene er per 4. desember 2025.



Ring 23 10 23 80

salg@benns.no

www.benns.no

BENNS

Hva er inkludert i prisen?

- ✓ Fly København - Nuuk t/r
- ✓ 12 netters ekspedisjonscruise med MS Fridtjof Nansen
- ✓ 1-2 netter på hotell i København før/etter cruiset
- ✓ Avhengig av hotellets beliggenhet i København vil det bli tilbudt enten bagasjetransport eller busstransport mellom hotellet og flyplassen i København både før og etter flyreisen til Nuuk
- ✓ Transport mellom flyplassen og skipet i Nuuk
- ✓ Frokost, lunsj og middag inkl. drikkevarer om bord
- ✓ Kaffe, te og mineralvann om bord
- ✓ Vin, øl og brennevin er tilgjengelig ved måltider og i løpet av dagen og kvelden, i henhold til skjenkelovgivningen (ikke inkludert premiumdriker)
- ✓ WiFi om bord
- ✓ Resirkulerbar drikkeflaske
- ✓ Engelsktalende ekspedisjonsteam som organiserer og leder aktiviteter
- ✓ Foredrag om bord
- ✓ Adgang til skipets vitenskapssenter med bibliotek og biologisk/geologisk utstyr
- ✓ Tips og teknikker fra profesjonell fotograf
- ✓ Adgang til skipets boblebad, infinity-basseng, panoramisk sauna og treningsområder
- ✓ Guidede landganger med små ekspedisjonsbåter

- ✗ Reiseforsikring
- ✗ Ekstra utflukter på land
- ✗ Ekstra aktiviteter med ekspedisjonsteamet
- ✗ Transport fra Norge til København og retur
- ✗ Reservasjonsgebyr

Bestill din neste reise

Få personlig rådgivning fra våre reiseeksperter som har mange års erfaring og kjennskap til våre destinasjoner



Bestill

Ring 23 10 23 80



Ring 23 10 23 80 | salg@benns.no | www.benns.no

BENNS

Hva er inkludert i prisen?

- ✓ Lån av støvler, gæstaver samt annet utstyr til aktiviteter
- ✓ Vind- og vanntett ekspedisjonsjakke
- ✓ Profesjonelle bilder fra HXs fotograf om bord

Bestill din neste reise

Få personlig rådgivning fra våre reiseeksperter som har mange års erfaring og kjennskap til våre destinasjoner



Bestill

Ring 23 10 23 80



Ring 23 10 23 80 | salg@benns.no | www.benns.no

BENNS