

●逐年修订●年年升级
最新第2版

《亲历者》编辑部 编著

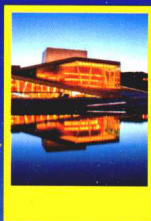
玩转挪威跟我走!

Let's GO

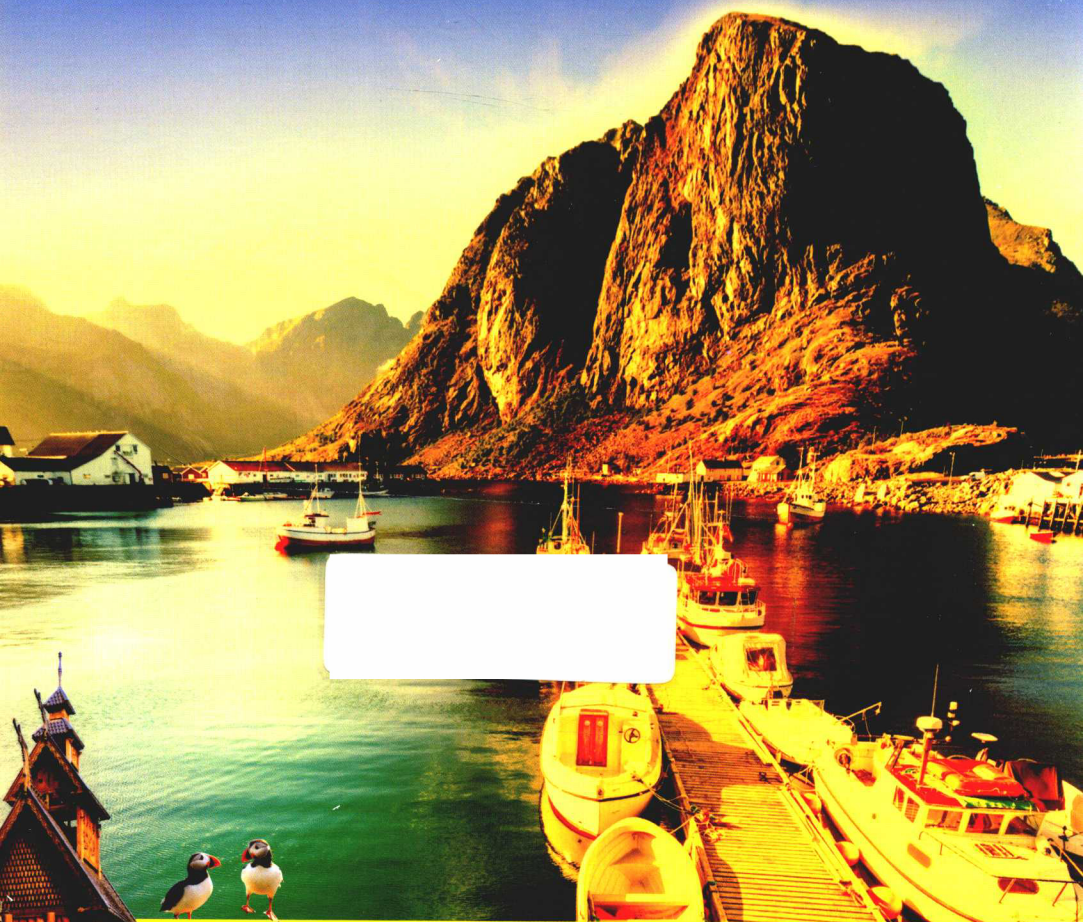
新晋
旅行书架

挪威旅行

NORWAY



你与挪威，只差一场旅行!



真实再现挪威旅行全过程
让你轻松逛遍全Norway

→ 从行前准备到海关出入境 →
从应急语言到旅行忠告 → 从搭
地铁、乘公交到打电话、尝美
食、淘名品

123 必游美景 × 40 特色餐厅 ×
25 购物天堂 × 28 娱乐场所 =
超实用的挪威旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



●逐年修订●年年升级

最新第2版

《亲历者》编辑部 编著

Let's GO

挪威旅行

NORWAY TRAVEL

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

挪威旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著.--2版.--北京:中国铁道出版社,2016.1

(亲历者)

ISBN 978-7-113-20906-3

I. ①挪… II. ①亲… III. ①旅游指南—挪威 IV. ①K953.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 205371 号

书 名: 挪威旅行 Let's Go (第二版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 菁

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 袁英兰

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2013年2月第1版 2016年1月第2版 2016年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-20906-3

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:市电(010)51873170 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)51873659 路电(021)73659

前言

PREFACE



有人说用三个词可以形容挪威：阳光、海岸、宁静。

除了这三个词之外，遥远、神秘、“万岛之国”、“半夜太阳国”也是对挪威的贴切形容，当然每个人心中都有对挪威的定义和向往。这个狭长的北欧国家很幸运，上帝把这世上能给予的美好都给了它，从北海到挪威海，从奥斯陆到卑尔根，从海拔两米到海拔两千米，从人文到自然，从遥远的维京海盗到如今的高福利社会，从古老的木教堂和小屋到现代化的建筑，从宽广的海域到壮观的峡湾，从茂密的森林到辽阔的冰原，从长长的白昼到长长的黑夜在挪威交替的极昼极夜，从午夜的太阳到神秘的北极光，从奶酪到海鲜，这一切都是自然造就了这个伟大的国度。靠近挪威，感受那一份震撼，安放自己的灵魂。



冰川消融而形成的挪威峡湾是世界奇景。《中国国家地理》杂志曾称挪威峡湾为“世界最佳未受人为影响的自然旅游胜地”，同年美国最负盛名的《芝加哥论坛报》将挪威峡湾评为世界七大自然奇迹之一。挪威有世界上最美、最壮观的峡湾，它们深刻、绝美，却又虚无缥缈，被《中国国家地理》评为世界上最值得去的胜地之一，在村上春树的小说里挪威峡湾又被冠以“挪威的森林”的亲切称呼。

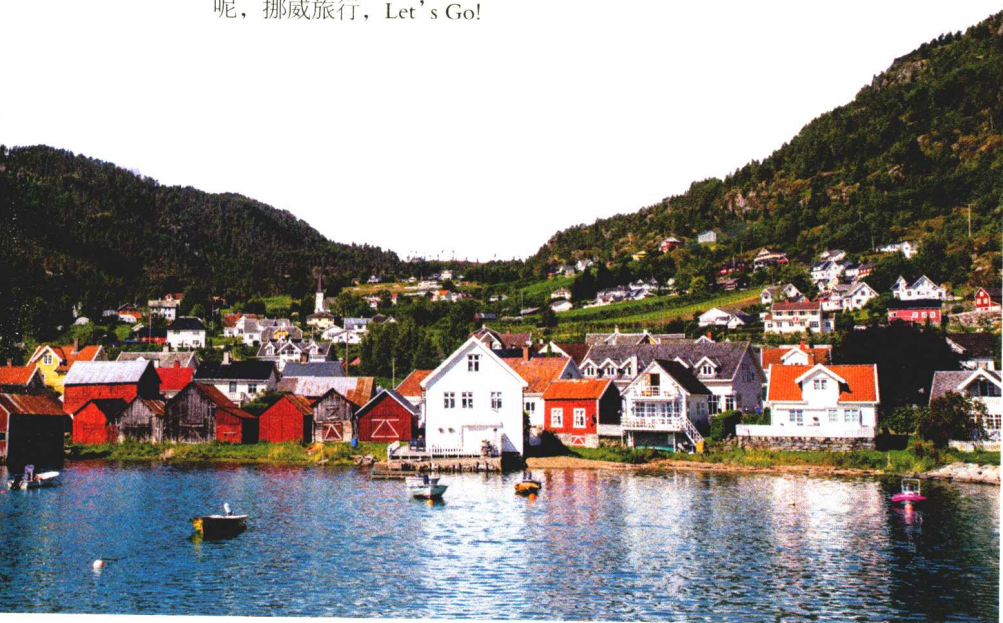


此外，挪威还是著名画家爱德华·蒙克、雕塑家古斯塔夫·维格兰、剧作家亨利克·易卜生、作曲家爱德华·格里格的故乡，你可以游走在蒙克美术馆、维格兰雕塑公园、易卜生博物馆、格里格故居里，接受文化和艺术的熏陶，陶冶自己的心灵。



本书将带你进入挪威这个宁静美丽、晶莹剔透、峡湾壮丽的雪域之国，把挪威所有值得一游的景点一网打尽，让你的挪威之行不留下任何遗憾。最重要的是本书还教给你最正确的游览路线、每个景点有什么特别之处和好玩的地方以及一些景点该怎么玩，本书还有性价比最高的酒店或青年旅舍，让你在旅途过程中不经意间就能省下一大笔费用，使得“去挪威旅行花不了多少钱”名副其实。在吃、喝、玩、乐、住、购等方面，无一不让你感到满足和尽兴。

如果你对挪威感兴趣或是将要去挪威旅行，不妨把它带回家，这本图文并茂的旅游书一定会让你爱不释手。你还等什么呢，挪威旅行，Let's Go!



目录

CONTENTS

导读

001—019

360°看挪威

人文：挪威速览

002

历史

002

文化

005

宗教

005

艺术

005

节日

006

民俗

007

自然：挪威概貌

009

地理

009

气候

009

环境

010

时区

010

亮点：挪威 TOP 榜

011

挪威不可错过的 10 大城市

011

挪威最值得一游的 11 大景点

014

挪威不可不体验的 9 项活动

016

Part 1

020—047

开始在挪威自助旅行

1. 挪威旅行行前准备

022

收集最有用的信息

022

旅行前需要拟定的计划

023

挪威旅游必备的证件

024

可以这样兑换货币

028

准备行李也有讲究

028





2. 挪威旅行的必备功课 029

在挪威如何通信	029
乘哪种交通工具最合适	030
挪威用餐那些事	033
怎样找到合适的住处	035
淘宝达人不可错过的信息	036
娱乐达人新发现	037

3. 挪威旅行应急攻略 038

发生这些事怎么办	038
出行时需要注意的事	040

4. 畅游挪威的3种玩法 042

7日雪域风情之旅	042
8日西部峡湾之旅	043
10日城市体验之旅	045

PART 2

048—087

奥斯陆旅游圈

奥斯陆市内景点 051

挪威王宫	051
奥斯陆市政厅	052

挪威国家美术馆	053
当代艺术博物馆	054
奥斯陆大教堂	054
阿克什胡斯城堡	055
奥斯陆国家剧院	056
奥斯陆歌剧院	056
挪威民俗博物馆	057
挪威历史博物馆	058
海盗船博物馆	059
“康奇基”号博物馆	060
“弗拉姆”号博物馆	060
易卜生博物馆	061
诺贝尔和平中心	063
挪威海洋博物馆	064
奥斯陆周边景点 066	
蒙克美术馆	066
维格兰雕塑公园	067
奥斯陆电车博物馆	068
伊曼纽尔·维格兰博物馆	069
奥斯卡城堡	069
奥斯陆市博物馆	070
霍尔门科伦滑雪跳台	070
米约萨湖	071
哈马尔	072
利勒哈默尔	073
麦豪根露天博物馆	074

挪威奥林匹克博物馆	075
利勒哈默尔艺术博物馆	075
吕斯郭尔跳雪台	076
图森佛瑞德游乐园	077

奥斯陆旅游资讯 078

自助游必须掌握的交通	078
驴友力荐的住宿地	081
饕餮一族新发现	084
淘宝达人最爱去的街店	085
消夜族恋恋不舍的地方	087



088—123

卑尔根和西部峡湾旅游圈

卑尔根景点 090

哈康王公馆和罗森克兰茨塔	090
鱼类市场	092
弗勒于恩山	092
卑尔根大教堂	093
卑尔根美术馆	094
西挪威装饰艺术博物馆	094
老卑尔根博物馆	095
卑尔根水族馆	096
布吕根地区	097
汉萨博物馆	097
圣玛利亚教堂	098
凡托特木板教堂	099
格里格故居	099
乌尔瑞肯山	100
沃斯	101

西部峡湾景点 102

乌尔内斯木板教堂	102
松恩峡湾	103
尤通黑门山国家公园	104
巴莱斯特兰	105

约斯特谷冰原	106
弗洛姆	106
哈当厄峡湾	107
哈当厄国家公园	108
巨人之舌	109
挪威冰川博物馆	109
盖朗厄尔峡湾	110
翁达尔斯内斯	112
奥勒松	112
老鹰之路	114
精灵之路	114

卑尔根和西部峡湾旅游资讯 116

自助游必须掌握的交通	116
驴友力荐的住宿地	118
饕餮一族新发现	120
淘宝达人最爱去的街店	121
消夜族恋恋不舍的地方	123



特隆赫姆景点

126

尼达罗斯大教堂 126

装饰艺术博物馆 127

前皇家官邸 128

老城桥 129

特隆德拉格民俗博物馆 129

音乐历史博物馆 130

克里斯蒂安要塞 130

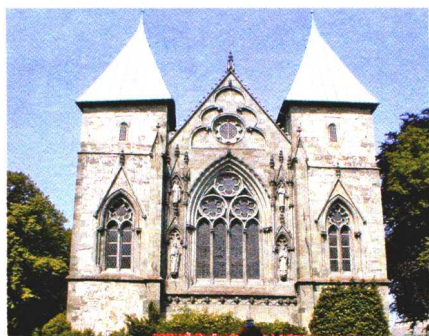
比马尔卡 131

僧侣岛 131

勒罗斯城 132

大西洋之路 133

维加群岛 135



特隆赫姆旅游资讯

136

自助游必须掌握的交通 136

驴友力荐的住宿地 137

饕餮一族新发现 139

淘宝达人爱去的街店 140

消夜族恋恋不舍的地方 141

斯塔万格及周边景点

146

挪威石油博物馆 146

老城区 147

市立公园 147

花岛 148

雷道勒 148

斯塔万格博物馆 149

斯塔万格海洋博物馆 150

挪威罐头博物馆 150

布道台 151

专题：赏吕瑟峡湾风光 152

斯塔万格旅游资讯

155

自助游必须掌握的交通 155

驴友力荐的住宿地 156

饕餮一族新发现 158

淘宝达人爱去的街店 158

消夜族恋恋不舍的地方 159





160—179

克里斯蒂安桑旅游圈

克里斯蒂安桑景点 162

克里斯蒂安桑大教堂 162

克里斯蒂安桑大炮博物馆 163

克里斯蒂安桑主题乐园 163

曼达尔 164

林德斯内斯灯塔 165

克里斯蒂安桑北部景点 166

格里姆斯塔 166

阿伦达尔 167

泰勒马克运河 168

海达尔木教堂 168

挪威工业工人博物馆 169

约姆弗吕兰岛 170

西泰勒马克博物馆 171

艾兹堡木结构教堂 172

伯水上乐园 172

克里斯蒂安桑旅游资讯 173

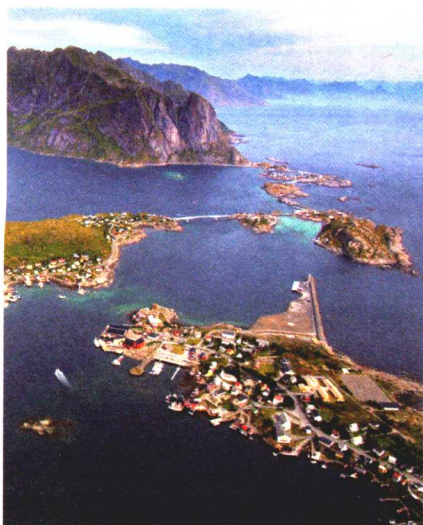
自助游必须掌握的交通 173

驴友力荐的住宿地 174

饕餮一族新发现 175

淘宝达人爱去的街店 176

消夜族恋恋不舍的地方 177



180—193

特罗姆瑟旅游圈

特罗姆瑟景点 182

波拉里亚水族馆 182

特罗姆瑟博物馆 183

马克酿酒厂 184

北挪威艺术博物馆 184

特罗姆瑟大教堂 185

北极博物馆 185

北极教堂 186

特罗姆瑟跨海大桥 187





特罗姆瑟旅游资讯

188

自助游必须掌握的交通	188
驴友力荐的住宿地	189
饕餮一族新发现	190
淘宝达人爱去的街店	192
消夜族恋恋不舍的地方	193

斯沃尔韦尔	199
罗弗敦博物馆	200
罗弗敦水族馆	200
亨宁斯韦尔	201
罗弗敦维京海盗博物馆	201
斯塔姆松	202
雷讷	203
奥镇	203



罗弗敦群岛旅游资讯

204

自助游必须掌握的交通	204
驴友力荐的住宿地	206
饕餮一族新发现	207
淘宝达人爱去的街店	209
消夜族恋恋不舍的地方	210



194—211

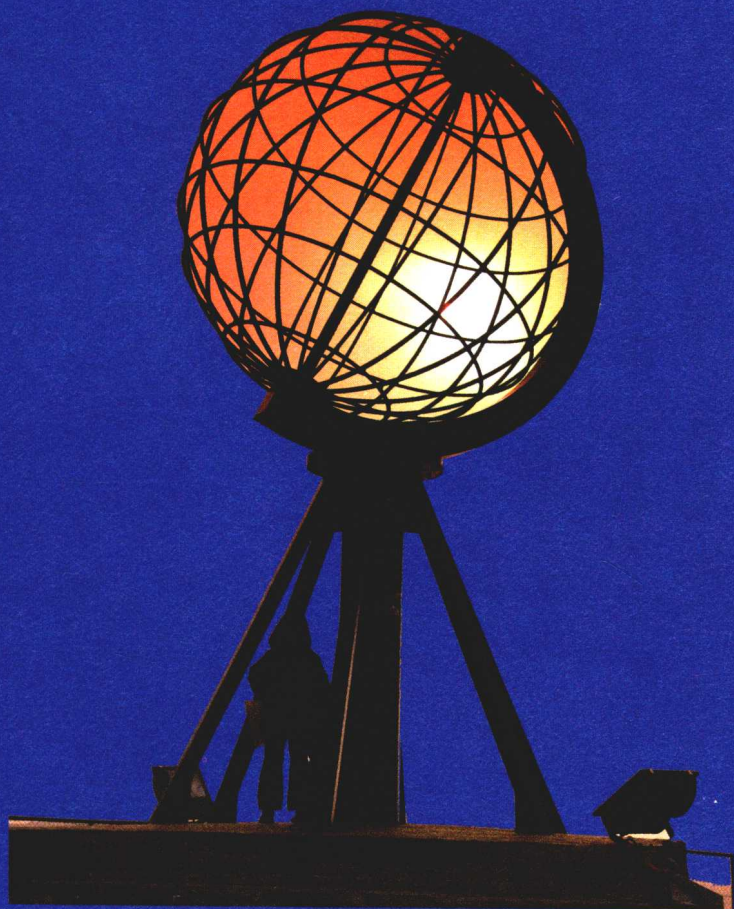
罗弗敦群岛旅游圈

罗弗敦群岛景点

196

博德	196
谢灵圭	197
纳尔维克	198





导读 INTRODUCTION

360° 看挪威

- 1 人文：挪威速览 / 002
- 2 自然：挪威概貌 / 009
- 3 亮点：挪威TOP榜 / 011

挪威 速览 人文

Humanity

历史 History

挪威国家的形成

挪威在公元前 8000 年左右便开始有
人类活动，他们主要以狩猎、捕鱼为生。
然后又陆续经历了新石器时代、青铜器时
代和铁器时代。当时农业生产的组织形式
是氏族经营的农庄，并将这些氏族农庄组
成了若干个小国。

8 世纪末的氏族社会末期，挪威人开
始渡海侵袭爱尔兰。874 年，挪威海盗还
在对外扩张冒险中发现冰岛，并移民定居。
900 年，挪威王国统一。911 年挪威海盗
联合丹麦海盗向南入侵欧洲大陆，并在塞
纳河流域建立了诺曼底公国。934 年挪威
国王奥拉夫·古思夫里特松率军攻克都柏
林，成为都柏林国王。985 年挪威发现格



陵兰。不过，999 年爱尔兰人又将都柏林
从挪威人手中夺取。1028 年丹麦克努特
达帝兼挪威国王，挪威成为“北海大帝国”
的一部分。1035 年，“北海大帝国”瓦解，
挪威陷入纷争动乱之中。直至 13 世纪中
叶，统一的挪威封建国家才形成。

丹麦统治时期

14 世纪中叶，由英格兰传来的黑死
病使得挪威人死亡惨重，人口减少近三分
之二，同时土地荒芜，这使得挪威在政治
和经济上更加依赖邻国丹麦。1397 年，
挪威和丹麦、瑞典（包括南芬兰）组成了
卡尔马联盟，丹麦国王成为这 3 个王国共
同拥戴的君主。此外，新兴的汉萨联盟在
挪威也拥有强大的经济势力和贸易特权。



1450 年，挪威与丹麦在卑尔根缔结邦联协议，挪威进一步丧失民族主权。1513 年挪威人民不满丹麦统治和汉萨同盟的经济压榨，在大主教奥拉夫·英格爾布雷克特松的领导下进行了武装斗争。不过争取独立的战争并未取得胜利，在 1534 年遭丹麦镇压后，挪威被取消王国的称号，降为丹麦的一个州，官方语言也改为丹麦语，而挪威也已不再是一个独立国家。

1718 ~ 1807 年，丹麦因在战争中频频失利，而导致国力衰弱，在此期间放松了对挪威的控制。与此同时，挪威的经济得到迅速发展，在发展的同时，挪威人意识到丹麦的宗主国地位和对挪威贸易的垄断严重阻碍挪威资本主义经济的发展，因而挪威各阶层的民族意识越来越强烈，脱离丹麦争取独立的运动也不断高涨。

民族独立运动的发展

1807 年，丹麦同法国结盟并参加了拿破仑一世的大陆封锁，由于丹麦被英国打败及英国实行海面封锁，使得丹麦与挪威之间的海路联系中断，此时挪威基本上处于自治状态。不过，在反拿破仑战争中，挪威亦承受了巨大损失，经济一度濒临破产。1814 年 5 月 17 日，挪威制定了宪法，宣布挪威为独立的君主国，实行君主立宪制，不过并未实现独立。同年，丹麦与瑞



典签署《基尔和约》，将挪威割让给了瑞典。瑞典强迫挪威接受挪威-瑞典联盟，之后摆脱瑞典的控制便成为挪威举国上下关注的问题。

1884 年挪威自由党在资产阶级支持下首次大选获胜。1891 年自由党又以设立单独的挪威外交大臣来主管挪威外交的主张而再次赢得大选胜利，瑞典拒绝批准并用武力相威胁。1905 年，挪威议会单方面宣布解散挪威-瑞典联盟。1905 年 8 月 31 日，瑞典、挪威谈判，并正式宣布废除《瑞挪联盟法》，挪威重新获得独立，政体为世袭君主立宪制，哈康七世加冕挪威国王。

独立后的挪威

19 世纪末，挪威工人阶级力量开始壮大，1887 年以社会主义学说为指导的挪威工党成立。第一次世界大战期间，由于挪威在大战中保持中立，因为本土并没有受到战祸波及。战后挪威于 1919 年获



得斯匹次卑尔根群岛。1920年，挪威加入国际联盟。1923年工党左派成立挪威共产党。1928年挪威工党首次大选获胜组阁。20世纪30年代挪威受到世界经济大衰退的影响，经济十分困难，挪威工党对此采取了一系列社会福利政策。

1939年第二次世界大战爆发时，挪威宣布保持中立。1939年挪威政府拒绝德国提议的互不侵犯条约，同时也不接受同盟国提出的封锁挪威海的要求。1940年4月8日，法西斯德国袭击挪威，6月底挪威全境陷落，王室和政府流亡英国。流亡的挪威政府在英国伦敦设立了临时政府，而维德孔·吉斯林则宣布自己成为挪威国内政府的首脑。1945年5月德国占领军宣布投降，挪威光复，而此时吉斯林也因叛国罪被处决。

1947年挪威接受马歇尔计划，恢复经济。到19世纪50年代，挪威经济发展水平已远超过战前。1949年参加北大西洋公约组织。1954年同中国建立外交关系。1959年加入欧洲自由贸易联盟。1980年11月，挪威政府与欧洲经济共同体商定：



挪威外交大臣同共同体理事会主席定期举行会晤。自20世纪70年代起，挪威用平台在北海开采石油，在卑尔根等地兴建3座炼油厂，年炼油能力达1400万吨。1995年，挪威成为仅次于沙特阿拉伯第二大石油出口国。

现在的挪威

自2001年起，挪威连续六年被联合国评为最适宜居住的国家，并于2009~2013年连续获得全球人类发展指数第一名。而优美、舒适的环境，也同时吸引了众多游客前往，已成为一个很受欢迎的旅游国家。



文化 Culture

萨米文化

萨米人是挪威的原居民，他们在挪威的居住历史远远长于挪威人。自1万多年前首批萨米人到达斯堪的纳维亚半岛北部，他们的文化便逐渐形成。长期以来，萨米人备受压迫，文化濒临灭绝。如今，萨米人有自己的独立日、旗帜和议会，是在挪威地位很高的原居民。萨米文化得以延续至今得益于萨米语言、萨米手工艺品 slojd 以及放养驯鹿这三个重要因素。此外，传统的 Sami Yoik 吟唱是萨米人最初的民乐。

玛丽·波伊娜 (Mari Boine) 是著名的萨米族艺术家，其音乐创作来自于萨米背景和斯堪的纳维亚半岛北部的民乐，可謂是萨米文化在现代挪威的象征。

木板教堂文化

自11世纪基督教被定为国教并在挪威迅速发展后，国内便陆续兴建了数以千计的教堂，其中木板建筑在挪威历史尤为悠久，木板教堂是挪威对欧洲文化遗产作出的重要贡献。如今，木板教堂已成为挪威文化的一部分，对挪威的本

土文化起到了传承的作用。现在保留下来为数不多的木板教堂之中，乌尔内斯木板教堂为其中最优秀的一座。

餐饮文化

挪威丰富的饮食文化，建立在挪威丰富的自然资源的基础上。挪威的饮食离不开鱼类和水产品，其中很受欢迎的包括熏鲑鱼、新鲜鳕鱼、鲱鱼等，肉类中羔羊肉、小牛肉、驯鹿肉比较常见。



宗教 Religion

挪威90%的居民信奉国教基督教宗。此外，随着伊斯兰教在西欧的蓬勃发展，伊斯兰教已经成为挪威的第二大宗教。

艺术 Art

文学

挪威最早的文学作品是4世纪的古碑文，这些碑文有押韵诗歌的雏型。在北欧海盗时期，古挪威人在进行海上掠夺和贸易的同时，接触到了异国文化，主要是基督教文化。挪威文学史上享有盛名的文学家易卜生、比昂斯滕·比昂松，他们写出了不少经典的剧本与诗歌，与约纳斯·李和谢朗并称为挪威文坛“四杰”。



音乐

挪威民间音乐很丰富，从古老的叙事歌曲，到反映日常生活的歌曲以及宗教歌曲等，应有尽有。在中世纪，挪威民间已开始流传多种乐器，主要演奏一些民歌和民间歌曲。12世纪时，在奥斯陆、卑尔根等地建立了向教士传授格列高利圣咏教会的神学院。19世纪下半叶，挪威出现了引人注目的民族乐派，取得了很高的艺术成就，成为欧洲音乐文化的组成部分。

电影

1904年在奥斯陆开设了用于放映外国电影的第一家电影院，1908年摄制了第一部短故事片《渔人的艰险生涯》。挪威每年在奥斯陆会举行一次挪威国际电影节。



节日 Holiday

特隆姆瑟太阳日

举办时间：1月21日

举办地点：特隆姆瑟

这是经过漫长极夜后，人们欢迎太阳重新露面的节日。在这一天，人们吃“太阳面包”，推选“太阳公主”，举行歌舞游行，以迎接一天天阳光灿烂的日子。



奥斯陆滑雪节

举办时间：3月第一个周六

举办地点：奥斯陆

奥斯陆滑雪节是挪威全国仅次于独立纪念日的第二个盛大节日，世界闻名的滑雪爱好者的盛会——国际跳台滑雪比赛也是这一天在奥斯陆的霍尔门考伦山上举行。比赛一般要等到国王到后才能开始。此外，还有花样滑雪表演和极限滑雪运动比赛等。

复活节

举办时间：3~4月（每年时间不固定）

举办地点：芬马克

复活节（Easter Day）是萨米人最重视的节日之一。他们在卡拉肖克（Karasjok）和科图柯诺（Kautokeino）举行丰富的庆祝活动，包括驯鹿比赛、挪威传统歌谣的哼唱（Joik）、音乐会及其他多彩多姿的大小庆典等活动。

独立纪念日

举办时间：5月17日

举办地点：全国

独立纪念日（Constitution Day）是挪威的国庆节，也是挪威人最大的节日。这一天全国各地人们穿着传统服饰游行，展开一系列热闹的庆祝活动。最壮观的庆典是在奥斯陆，成千上万的学童队伍