



驴妈妈旅游网

驴妈妈旅游网

给力呈献
最新超值版

《亲历者》编辑部 编著

挪威旅行

想去挪威玩，找书看
超简单，书里面全有啊！
别担心，要不了多少钱！
购书还有好礼呢！



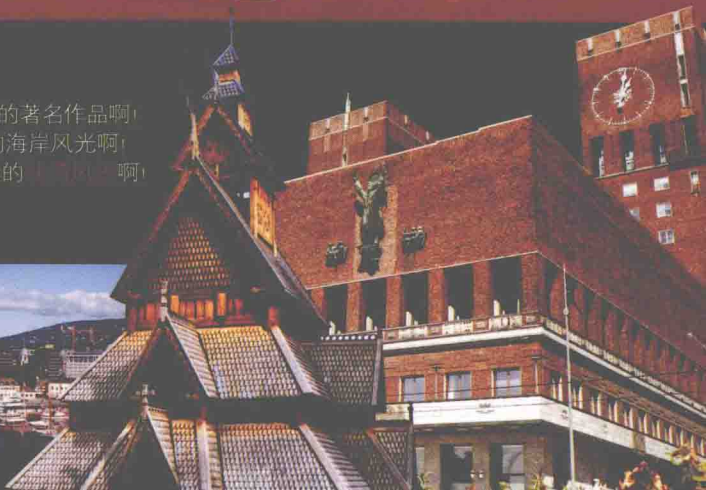
亲历者
亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍

有什么哟？

5位资深驴友，蹲点采写拍摄
6大挪威名城，快意畅游
3大经典线路，时时精彩
120多个必游景点，百玩不厌

玩什么哟？

- 去奥斯陆的博物馆看绘画大师蒙克的著名作品啊！
- 去古老的维京看蜿蜒曲折、自然纯净的海岸风光啊！
- 乘游轮欣赏西部那美丽、原始、撼人心魄的峡湾风光啊！
- 去卑诗省品尝地道的三文鱼啊！
- 去卑诗省，在跨海大桥上漫步啊！



中国铁道出版社



驴妈妈旅游网

旅游书架



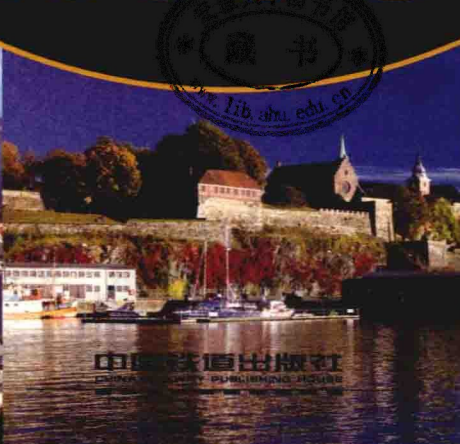
挪威旅行

亲历
亲闻
亲见



亲历者旅行指南

Let's Go



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY & ROAD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

挪威旅行Let's Go/《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2013.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-15795-1

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 (2012) 第307011号

书 名: 挪威旅行Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 常美玲

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: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 10 插页: 1 字数: 294千字

书 号: ISBN 978-7-113-15795-1

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 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) 63549504 路电 (021) 73187



挪威旅行Let's Go



前言

挪威
旅行
跟我走!

有人说用3个词可以形容挪威：阳光、海岸、安静。除了这三个词之外，遥远、神秘、印象、“万岛之国”、半夜太阳国也是对挪威的贴切形容，也许每个人心中都有对挪威的定义和向往吧。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这世界上最北的国家，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，从长长的白昼和长长的黑夜在挪威交替，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。《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圣地”，同年美国最负盛名的《芝加哥论坛》将挪威峡湾作为世界7大自然奇迹。挪威峡湾是世界上最多、最美、最壮观的峡湾，它们深刻、绝美却又虚无缥缈，被《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，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。

《挪威旅行Let's Go》这本书将带你进入挪威这个安静美丽、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。另外，最重要的是本书还教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。吃、喝、玩、乐、住、购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，这本图文并茂的图画式旅游书籍一定不会让你爱不释手，相信即使不去挪威，看了这本书，你也能对挪威有大概的了解！如果你最近就要去挪威，那就提前阅读一下，它给你提供的东西实在是很多，是你遇到困难时的锦囊妙计。带上它，你的挪威之行将不再是无头苍蝇，没有头绪，也不用担心明天会住在哪里，让旅行充满自信与快乐！

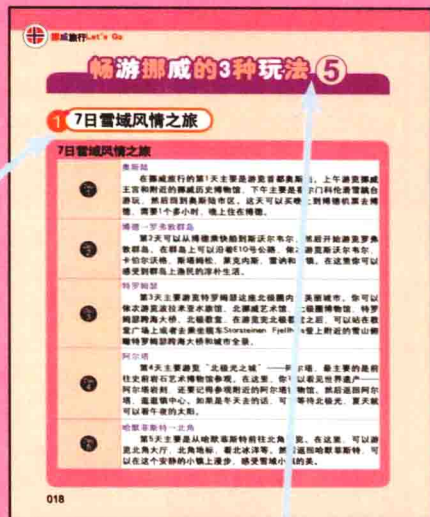
你还等什么呢，挪威旅行，Let's Go!

如何使用本书



A 该版块对挪威的历史、地理、气候、人口、时区、货币、假日、风俗等方面进行了高度概括，并做了详细介绍。可让读者对挪威的情况有个整体把握，从而便于读者对“挪威之旅”有更深的了解。

B 该版块详细介绍了“挪威之旅”的前期准备工作，像制订旅行计划、准备各种证件、兑换货币等。读者通过阅读该版块内容，可保证自己的“挪威之旅”畅行无阻。



C 该版块介绍了驴友最新推荐的3种畅游挪威的玩法，其中既有雪域风情之旅，又有西部峡湾之旅以及城市体验之旅。可以说，读者通过阅读该版块内容，可使“挪威之旅”更有意思，行程也更为完美。

D 无论是雪域风情之旅，还是西部峡湾之旅，乃至城市体验之旅，都对每一天行程的路线安排都有详细的介绍，读者可以根据自己的喜好进行灵活的选择，当然也可以自己安排。



导读

1 挪威概况零距离 002

- 挪威的古今 002
- 需要知道的挪威地理 005
- 一分钟了解挪威气候 005
- 挪威与北京的时差 006
- 挪威的流通货币 006
- 挪威的主要通用语言 006
- 丰富多彩的节庆活动 007
- 入挪威要随的习俗 008

2 挪威不可错过的10大城市 010

- Top1: 奥斯陆 010
- Top2: 卑尔根 010
- Top3: 斯塔万格 010
- Top4: 克里斯蒂安桑 011
- Top5: 特隆赫姆 011
- Top6: 特罗姆瑟 011
- Top7: 博德 011
- Top8: 利勒哈默尔 012
- Top9: 阿尔塔 012
- Top10: 卡拉绍克 012

3 挪威最值得一游的11大景点 013

- Top1: 挪威民俗博物馆 013
- Top2: 蒙克美术馆 013
- Top3: 维格兰雕塑公园 013
- Top4: 罗弗敦群岛 013
- Top5: 布道台 014
- Top6: 瓦尔内斯木板教堂 014
- Top7: 松恩峡湾 014
- Top8: 尤通黑门山国家公园 014
- Top9: 盖朗厄尔峡湾 015
- Top10: 大西洋之路 015
- Top11: 北角 015

4 挪威不可不体验的9项活动 016

- Top1: 看午夜的太阳和北极光 016
- Top2: 徒步 016
- Top3: 骑自行车 016
- Top4: 滑雪 016
- Top5: 乘雪橇 017
- Top6: 垂钓 017
- Top7: 乘皮划艇 017
- Top8: 骑雪地摩托车 017
- Top9: 冰川行走 017





5 畅游挪威的3种玩法 018

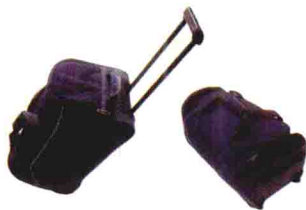
- | 玩法1: 7日雪域风情之旅 018
- | 玩法2: 8日西部峡湾之旅 019
- | 玩法3: 10日城市体验之旅 021



挪威旅行行前准备

1 如何作好行前准备 026

- | 资料收集一样都不能少 026
- | 拟订计划有窍门 027
- | 准备好必要的证件 029
- | 可以这样兑换货币 033
- | 准备行李有讲究 034



2 挪威旅行的必备功课 035

- | 挪威旅行交通一手在握 035
- | 挪威用餐那些事 039
- | 怎样找合适的住处 041
- | 淘宝达人不可错过的信息 042
- | 娱乐达人新发现 043

3 挪威旅行应急攻略 044

- | 在挪威如何通信 044
- | 发生这些事怎么办 045
- | 出行时需要注意的事 047
- | 常用语言一览表 048

PART 1: 奥斯陆旅游圈

1 奥斯陆市内景点 054

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 挪威王宫 054 | 挪威国家美术馆 057 | 奥斯陆大教堂 058 |
| 奥斯陆市政厅 056 | 当代艺术博物馆 058 | 阿克什胡斯城堡 059 |



奥斯陆国家剧院 060

奥斯陆歌剧院 060

挪威民俗博物馆 061

挪威历史博物馆 062

海盗船博物馆 063

“康奇基”号博物馆 064

“弗拉姆”号博物馆 064

易卜生博物馆 065

诺贝尔和平中心 066

挪威海洋博物馆 067

奥斯陆市博物馆 072

霍尔门科伦滑雪跳台 072

米约萨湖 073

哈马尔 074

利勒哈默尔 075

麦豪根露天博物馆 076

挪威奥林匹克博物馆 077

利勒哈默尔艺术博物馆 077

吕斯郭尔跳雪台 078

图森佛瑞德游乐园 078

2 奥斯陆周边景点 068

蒙克美术馆 068

维格兰雕塑公园 069

奥斯陆电车博物馆 070

伊曼纽尔·维格兰博物馆 071

奥斯卡城堡 071

3 奥斯陆旅游资讯 080

自助游必须掌握的交通 080

驴友力荐的住宿地 083

饕餮一族新发现 085

淘宝达人爱去的街店 087

消夜族恋恋不舍的地方 088

PART2: 卑尔根和西部峡湾旅游圈

1 卑尔根景点 090

哈康王宫馆和罗森克兰茨塔 090

鱼类市场 092

弗勒于恩山 093

卑尔根大教堂 093

卑尔根美术馆 094

西挪威装饰艺术博物馆 095

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

圣马利亚教堂 098

凡托特木板教堂 098

格里格故居 099



| 乌尔瑞肯山 100

| 沃斯 101

2 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 107

| 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



3 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 119

| 淘宝达人爱去的街店 121

| 消夜族恋恋不舍的地方 122

PART3: 特隆赫姆旅游圈

1 特隆赫姆景点 124

| 尼达罗斯大教堂 124

| 装饰艺术博物馆 126

| 前皇家官邸 127

| 老城桥 128

| 特隆德拉格民俗博物馆 129

| 音乐历史博物馆 129

| 克里斯蒂安要塞 130

| 比马尔卡 130

| 僧侣岛 131

| 勒罗斯城 132

| 大西洋之路 133

| 维加群岛 134

2 特隆赫姆旅游资讯 135

| 自助游必须掌握的交通 135

| 驴友力荐的住宿地 136

| 饕餮一族新发现 138

| 淘宝达人爱去的街店 139

| 消夜族恋恋不舍的地方 140



PART4: 斯塔万格旅游圈

① 斯塔万格及周边景点 142

- | 挪威石油博物馆 142
- | 老城区 144
- | 市立公园 145
- | 花岛 146
- | 雷道勒 146
- | 斯塔万格博物馆 147
- | 斯塔万格海洋博物馆 148
- | 挪威罐头博物馆 149
- | 布道台 149
- | 专题：赏吕瑟峡湾风光 151

② 斯塔万格旅游资讯 154

- | 自助游必须掌握的交通 154
- | 驴友力荐的住宿地 155
- | 饕餮一族新发现 156
- | 淘宝达人爱去的街店 157
- | 消夜族恋恋不舍的地方 157



PART5: 克里斯蒂安桑旅游圈

① 克里斯蒂安桑景点 160

- | 克里斯蒂安桑大教堂 160
- | 克里斯蒂安桑大炮博物馆 161
- | 克里斯蒂安桑主题乐园 162
- | 曼尔达 163
- | 林德斯内斯灯塔 164

② 克里斯蒂安桑北部景点 165

- | 格里姆斯塔 165

- | 阿伦达尔 166
- | 泰勒马克运河 167
- | 海达尔木教堂 168
- | 挪威工业工人博物馆 169
- | 约姆弗吕兰岛 169
- | 西泰勒马克博物馆 171
- | 艾兹堡木结构教堂 172
- | 伯水上乐园 172



③ 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 177
- | 消夜族恋恋不舍的地方 177



PART6: 特罗姆瑟旅游圈

① 特罗姆瑟景点 180

- | 波拉里亚水族馆 180
- | 特罗姆瑟博物馆 182
- | 马克酿酒厂 182
- | 北挪威艺术博物馆 183
- | 特罗姆瑟大教堂 184
- | 北极博物馆 184
- | 北极教堂 185
- | 特罗姆瑟跨海大桥 186

② 特罗姆瑟旅游资讯 187

- | 自助游必须掌握的交通 187
- | 驴友力荐的住宿地 188
- | 饕餮一族新发现 189
- | 淘宝达人爱去的街店 190
- | 消夜族恋恋不舍的地方 191



PART7: 罗弗敦群岛旅游圈

① 罗弗敦群岛景点 194

- | 博德 194
- | 谢灵圭 196
- | 纳尔维克 197

- | 斯沃尔韦尔 198
- | 罗弗敦博物馆 199
- | 罗弗敦水族馆 199
- | 亨宁斯韦尔 200



- | 罗弗敦维京海盗博物馆 200
- | 斯塔姆松 202
- | 雷讷 202
- | 奥镇 203

- ② 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 205
 - | 饕餮一族新发现 207
 - | 淘宝达人爱去的街店 208
 - | 消夜族恋恋不舍的地方 209

PART8: 芬马克旅游圈

① 芬马克景点 212

- | 阿尔塔 212
- | 哈默菲斯特 213
- | 北角 215
- | 霍宁斯沃格 216
- | 希尔克内斯 216
- | 卡拉绍克 217
- | 凯于图凯努 218
- | 斯瓦尔巴群岛 219



② 芬马克旅游资讯 221

- | 自助游必须掌握的交通 221
- | 驴友力荐的住宿地 222
- | 饕餮一族新发现 223
- | 淘宝达人爱去的街店 224
- | 消夜族恋恋不舍的地方 225





导读

1 挪威概况零距离 P002

2 挪威不可错过的10大城市 P010

3 挪威最值得一游的11大景点 P013

4 挪威不可不体验的9项活动 P016

5 畅游挪威的3种玩法 P018





挪威概况零距离 1

1 挪威的古今

● 挪威国家的形成

公元前8000年左右，人类就开始在这片土地上活动，主要以狩猎、捕鱼为生。公元前2500年左右进入新石器时代，随后经历了青铜器时代和铁器时代。虽然一些日耳曼人部落在不断迁入，但还没有出现聚居的村落，农业生产的组织形式是氏族经营的农庄。这些氏族农庄组成若干松散的小国。

8世纪末处于氏族社会末期的挪威人开始渡海侵袭爱尔兰，由起初的小规模骚扰发展到大规模军事征服活动。挪威海盗在对外扩张冒险中于874年发现冰岛，并移民定居。911年，挪威海盗联合丹麦海盗南侵欧洲大陆，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。爱尔兰人于999年夺回了都柏林，又于1014年挪威克朗塔夫战役中大败挪威人，从那以后，挪威再也无力入侵爱尔兰。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”瓦解后，挪威陷入了争夺王位的长期纷争动乱之中。至13世纪中叶，统一的挪威封建国家形成。

● 丹麦统治时期

14世纪中叶，由英格兰传来的黑死病造成挪威近一半人口死亡，2/3土地荒芜，由此挪威在政治和经济上更加依赖于强大邻国丹麦。1397年，在由玛格丽特女王主持的卡尔马会议上成立了斯堪的纳维亚联盟（又称卡尔马联盟），丹麦国王成为丹麦、瑞典、挪威3个王国的君主。除丹麦外，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。汉萨同盟中的吕贝克拥有挪威的渔业控制权和贸易特许权，并在卑尔根设立了许多商站。

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。挪威政府的高级官吏逐步改由丹麦人充



任，官方语言亦改用丹麦语。1513年，挪威人民不堪忍受丹麦的统治和汉萨同盟的经济压榨，在大主教奥拉夫·英格尔布雷克特松的领导下进行武装斗争，争取独立。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，由丹麦副王和官吏治理，丹麦语成为挪威官方书面语言。

1718~1807年，丹麦由于战争频频失利，国力衰弱，放松了对挪威的控制。在此期间，挪威经济迅速发展，尤其是木材加工业、航运业和渔业。农业虽较以往略有进步，但仍很不发达。丹麦的宗主国地位和对挪威贸易的垄断成了挪威资本主义经济继续发展的最大障碍。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。由于丹麦海军被英国消灭以及英国实行海面封锁，丹麦与挪威之间的海路联系中断，挪威基本上处于自治状态。在反拿破仑战争中，挪威也遭到巨大损失，商船队被英国扣押，木材出口停顿，粮食奇缺，经济濒临破产。1814年5月17日，挪威临时行政委员会在埃兹沃尔召开国民议会，通过宪法，宣布挪威为独立的君主国，实行君主立宪制。但遗憾的是挪威此后却未能实现独立，丹麦在同年签署的《基尔和约》中将挪威割让给瑞典。瑞典强迫挪威接受挪威-瑞典联盟，允许挪威对内享有自治权。



摆脱瑞典的控制是挪威举国上下关注的问题。1884年，由J.斯韦德鲁普领导的挪威自由党在资产阶级支持下与瑞典的斗争中首次大选获胜，挪威政府提出改变挪威在联邦中的次等国地位，取消在挪威设立总督和挪威外交事务不应由瑞典外交大臣主管等摆脱联邦约束的施政纲领。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。瑞典拒绝批准并以武力相威胁。1905年，挪威议会单方面宣布解散挪典联盟。1905年8月31日，瑞、挪威在卡尔斯塔德进行谈判，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，选丹麦亲王查理为国王，称哈康七世（1905~1957年在位）。国王为元首兼武装部队统帅，并提名首相人选。

独立后的挪威

19世纪，末挪威工人阶级力量开始壮大，以社会主义学说为指导的挪威工党于1887年成立。第一次世界大战期间，挪威奉行中立政策，因此本土没有受到战祸波及，只是战争中损失



了商船队的50%，但战时航运业却又给挪威带来巨大的利润。战后，挪威于1919年获得斯匹次卑尔根群岛。工党于1919~1923年为第三国际成员。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冲击而陷于经济困难。1933年，失业军高达33%。

1939年第二次世界大战爆发时，挪威依然保持传统的中立，在外交上十分谨慎。1939年拒绝希特勒德国提议的互不侵犯条约，同时也不倾向同盟国，不接受同盟国提出的封锁挪威海的要求。芬兰1940年冬战爆发后，挪威给予芬兰以道义支持，但拒绝同盟国借道运兵至芬兰的要求。1940年4月8日，法西斯德国袭击挪威。挪威政府和军队奋起抵抗。6月底，挪威全境陷落，王室和政府流亡英国。然而挪威人民在祖国阵线领导下向德国占领者展开英勇斗争，流亡政府在英国也组织了挪威旅和空军中队

等武装力量。1945年5月德国占领军宣布投降，挪威光复。

1947年，挪威接受马歇尔计划，恢复经济。到50年代，挪威经济发展水平已远超过战前，商船队占世界第3位。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。自70年代起，挪威在北海开采石油，在卑尔根等地兴建3座炼油厂，年炼油量达1400万吨。石油出口为挪威带来巨额利润，推动经济迅速发展。国民生产总值居世界前列。



挪威名片

国名：挪威王国

英语：The Kingdom of Norway

国名释义：“通往北方之路”、“北方航道”

誉称：万岛之国

首都：奥斯陆

主要城市：卑尔根、特隆赫姆、斯塔万格

国庆日：1814年5月17日

国歌：《对！我们热爱祖国》

国鸟：河鸟

国花：欧石楠

国家代码：NOR

国际电话区号：+47

国际域名缩写：.no

官方语言：挪威语

货币：挪威克朗

时区：东1区

主要民族：日耳曼族、萨米族

主要宗教：基督教

道路通行：靠右行驶