

走遍全球

TRAVEL GUIDEBOOK

最新版

www.zbqq.com

欧洲

日本大宝石出版社 编著



中国旅游出版社

策 划: 高 瑞
统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>
责任编辑: 王欣艳
封面设计: 董星辰
责任印制: 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

欧洲/日本大宝石出版社编著; 孟琳译. -- 北京:
中国旅游出版社, 2012.8
(走遍全球)
ISBN 978-7-5032-4480-3

I. ①欧… II. ①日…②孟… III. ①旅游指南-欧
洲 IV. ①K950.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第164757号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2011-4325
审图号: GS (2012) 199号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权, 全
书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK
Europe 2010 ~ 2011 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.
Copyright © 2010 ~ 2011 by Diamond-Big Co., Ltd.
Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.
Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.
Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 欧 洲

原 著: 大宝石出版社 (日本)
译 者: 孟 琳
出版发行: 中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲9号 邮编: 100005)
<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn
营销中心电话: 010-85166503

制 版: 北京中文天地文化艺术有限公司
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司
版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本: 889毫米 × 1194毫米 1/32
印 张: 25.125

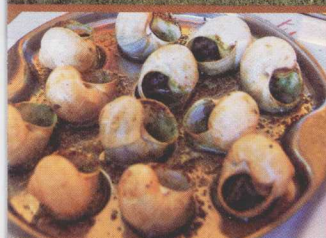


北航

C1631713

-3

版权所有 翻印必究
如发现质量问题, 请直接与营销中心联系调换



享受欧洲

漫步欧洲乡村..... 2

欧洲各国美食 & 土特产指南..... 16

传递季节欢乐之情的节日和各种活动..... 31

漫步欧洲乡村

老话说条条道路通罗马，从那时起欧洲人就开始经常地进行徒步旅行。在这里，可以看到非常喜欢在乡间散步的英国人；在这里，无论是海边还是山上到处都可以看到法国人散步的身影，而且全国各地都设有专门散步用的道路；在这里，还有最早提出青少年徒步旅行概念的德国人。那么也请你加入进来，轻松愉快地享受悠闲的假日漫步。



漫步于冰岛的火山高原



比利牛斯山脉巡礼之路



途中歇息片刻

◆ **各种散步线路** 说起漫步旅行，好像很简单，其实所涉及的线路既有非常轻松的半日游，也有需要花费很多天而且道路状况并不轻松的远途线路。在英国受欢迎的线路有：漫步于丘陵地带的科茨沃尔兹线路，漫步于荒野的约克郡河谷国家公园，以及湖区等线路。法国则有巡游卢瓦尔地区古城堡线路，以及香槟地区的葡萄园线路等。德国的莱茵河以及摩泽尔河沿岸，黑色森林以及萨克森地区等都是具有代表性的漫步线路。

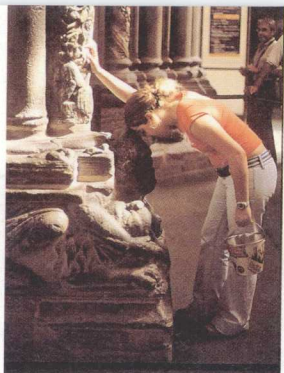
◆ **需要预备的物品** 必须预备的物品是已经穿着习惯的鞋子和详细的地图。由于这里的气候很容易发生变化，因此还需要准备好雨具等物品。携带内藏 GPS 的手机可以使自己更安心。

◆ **信息收集** 可以到当地的观光导游处，就徒步旅行线路进行咨询。在书店或户外用品商店可以买到地图以及导游类书籍。还可以通过各国的徒步旅行相关网站查询各种信息。

各国徒步旅行线路的相关网站

- 国家徒步旅行线路（英语）
URL www.nationaltrail.co.uk
- 漫步不列颠（英语）
URL www.walkingbritain.co.uk
- go4awalk（英语）
URL www.go4awalk.com
- 漫步者（英语）
URL www.ramblers.org.uk
- 法国漫步协会
URL www.ffrandonnee.fr
- 法国步行
URL www.franceonfoot.com
- 漫步德国
URL www.wanderbares-deutschland.de
- 漫步瑞士
URL www.walkingswitzerland.com

来自星辰降临之 原野的诱惑—— 圣雅各布之路



向圣雅各布表示感谢

◆**十二使徒雅各布之墓** 传说曾经在伊比利亚半岛传教，并最终在以色列的太巴列湖殉教的圣雅各布（西班牙语称其为圣地亚哥，法语称其为圣雅克），在其死后被他的弟子们运回伊比利亚半岛，埋葬在这里。9世纪一个偶然的机会，牧羊人在星星的引导下发现了他的墓地。其场所就在圣地亚哥·德孔波斯特拉。孔波斯特拉即星辰降临之原野的意思。此后这里与耶路撒冷、罗马并称为三大朝圣之地，吸引了来自欧洲的大批朝圣者。

◆**几条朝圣之路** 在欧洲各地虽然有多条朝圣之路，但是其大动脉线路却只有法国—西班牙，或者说是翻越比利牛斯山的线路。从中世纪开始，沿路的城镇就为朝圣者准备了修道院以

及客店。

◆**象征图案贝壳** 前往圣地亚哥朝圣的人们有一个习惯，就是在身上带着贝壳，以此作为朝圣的凭证。另外，从路标上以及朝圣者的客店也可以看到贝壳的图案。传说运送圣雅各布的遗体回伊比利亚半岛的轮船遭遇海难，当他的遗体被冲到加利西亚地区的岸边时，人们看到其遗体周围围满了贝壳，而遗体则丝毫未损。顺便说一下，在法语中贝壳被称为克奇尤·圣雅克（圣雅克之贝）。



韦泽莱的朝圣客店



头戴宽边帽，手拿拐杖走在朝圣路上的人们



表示朝圣路的贝壳图案以及方向箭头



圣雅各布之路（法国）

Chemin de St. Jacques

延续至圣地亚哥·德孔波斯特拉的朝圣之路在法国拥有4个出发地，其中之一就是翻越比利牛斯山的线路。

位于山岭之上的韦泽莱村

四条朝圣之路分别是：从巴黎出发经由波尔多的“图尔之路”，从韦泽莱出发经由利摩日的“利摩日之路”，从勒皮恩韦雷经由孔科、穆瓦萨克的“勒皮之路”，以及从阿尔勒经过图卢兹而后翻越比利牛斯山的“图卢兹之路”。

◆ **图尔之路** 从巴黎出发沿着卢瓦尔河谷前行，最终到达大西洋岸边的波尔多线路。在巴黎的出发点位于西岱岛北侧的圣雅克·多布谢里教堂。

位于巴黎和波尔多中间地带的普瓦捷是一座保留了很多罗马式样建筑的城镇。这座城市的象征性建筑是修建完成于13世纪的圣母大教堂。

◆ **利摩日之路** 起点城市位于韦泽莱的利摩日之路是一条位于勃艮第地区的南北走向的线路。韦泽莱这座村庄的象征性建筑是新古典主义长方形教堂，前往教堂的坡路上随处可见贝壳的图案标志。在这条线路上还可以品尝到勃艮第地区的特产黄油烤贝以及红酒炖牛肉。

◆ **勒皮之路** 位于奥维尔涅地区的勒皮·恩·韦雷，因城中耸立的奇岩“黑色圣母像”而闻名。从这里延续下去至孔科、穆瓦萨克，可以看到很多美丽的罗马式样教堂。

位于穆瓦萨克的圣彼得教堂的回廊



巴斯克地区的圣·让·皮耶德波尔著名特产蛋糕以及奶酪

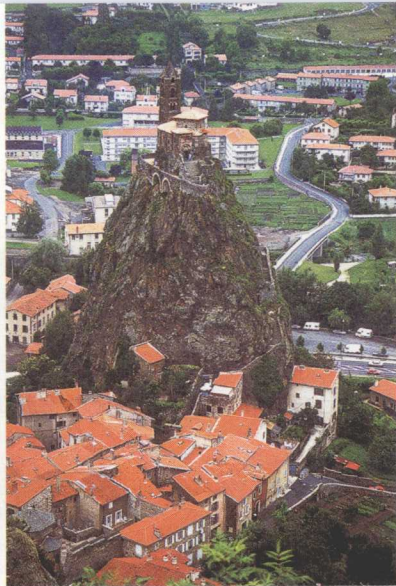




普瓦捷的圣母大教堂



图卢兹的圣塞尔南长方形教堂



勒皮恩韦雷奇岩石耸立的圣米歇尔·德基勒礼拜堂



韦泽莱的新古典主义长方形教堂



穿过位于圣·让·皮耶德波尔的西班牙门面就是比利牛斯山



勒皮恩韦雷编织蕾丝花边的人们

韦泽莱

Vézelay

利摩日之路

勒皮恩韦雷

Le Puy-en-Velay

勒皮之路

阿尔勒

Arlès

图卢兹之路



中世纪的朝圣者的装束（位于圣·让·皮耶德波尔）



阿尔勒的圣·特罗菲姆教堂

◆ **三条线路会合的城市** 位于比利牛斯山脚下的圣·让·皮耶德波尔是朝圣路上非常重要的住宿城镇。在老城区内可以看到很多的朝圣者客店以及出售拐杖的商店。

◆ **图卢兹之路** 从法国的南部阿尔勒出发，经由西南部的图卢兹，然后翻越比利牛斯山脉的线路。在沿途也有很多像圣·吉耶姆·勒德塞尔登一样的罗马式样的教堂建筑。这条线路与在圣·让·皮耶德波尔会合的3条线路在西班牙境内的蓬特拉雷纳会合，然后一直延续到圣地亚哥·德孔波斯特拉。



圣雅各布之路 (西班牙)

Camino de Santiago



会合成为一条线路的朝圣之路
一直延伸至圣地亚哥。
线路总长度大约 800km，
如果每天步行 15~20km，
走完全程需要大约 2 个月的时间。

◆ **翻越比利牛斯山前往纳瓦拉地区** 翻越比利牛斯山的伊班涅塔山口之后，所经过的第一个村庄是拥有修道院的隆塞斯巴里耶斯。在这座村庄里还可以看到由教堂改建的朝圣者的客店。经过因“奔牛节”而闻名的潘普洛纳之后继续前行，在蓬特拉雷纳就会与从法国南部而来的“图卢兹之路”会合。蓬特拉雷纳是一座位于阿拉贡河畔的平展的城镇，城镇名称来源于这里的“王妃桥”。该桥是由纳瓦拉王妃在 11 世纪建造的。

◆ **从里奥哈的葡萄园穿行而过** 蓬特拉雷纳向西大约 19km 是埃斯特利亚，这座城镇名称的意思是“星辰降临的地方”。传说在 11 世纪初期，牧羊人在星雨的引导下在这里发现了埋藏在地下的圣母像，因此而得名。在这里可以看到三角形的卡塞尔桥以及拥有罗马式样雕刻的圣米盖尔教堂。

再往前是洛格罗尼奥，这里是葡萄酒著名的产地里奥哈州的州府。在朝圣路周围可以看到大片的葡萄园。继续向前就可以到达圣多明各·德·拉卡尔萨达。在这里有修士多米尼格（圣多明各）为朝圣者修建的石

圣地亚哥·德孔波斯特拉
Santiago de Compostela



手中拿的是盖过章的朝圣手册和朝圣证明书



翻越比利牛斯山之后最初看到的村庄隆塞斯巴里耶斯。这里距离圣地亚哥·德孔波斯特拉有790km

由隆塞斯巴里耶斯的教堂改建而成的朝圣者的客店。这里聚集了很多翻越比利牛斯山而来的朝圣者

板道路。

大教堂的前面就是曾经的救护院改装而成的饭店。在饭店的对面有一座塔楼，从上面可以一览城镇周围平原的景色。

◆漫步在向向日葵盛开的大地上 从圣多明各·德·拉卡尔萨达继续向西行，可以看到一片片的原野和麦田，从这里开始进入卡斯蒂利亚·伊·莱昂地区。古城布尔戈斯曾经是卡斯蒂利亚王朝的都城，城中的大教堂是西班牙的三大哥特式教堂之一，也被指定为世界遗产。



圣多明各·德·拉卡尔萨达饲养的与传说相关的鸡



里奥哈地区是西班牙著名的葡萄酒产地。圣多明各·德·拉卡尔萨达周边环绕着葡萄园



延伸至地平线处的朝圣之路，卡斯蒂利亚地区的台地



布尔戈斯的大教堂从开工到建设完成花费了300多年的时间，是一座壮观的建筑。仅次于塞维利亚和托莱多，位居第三



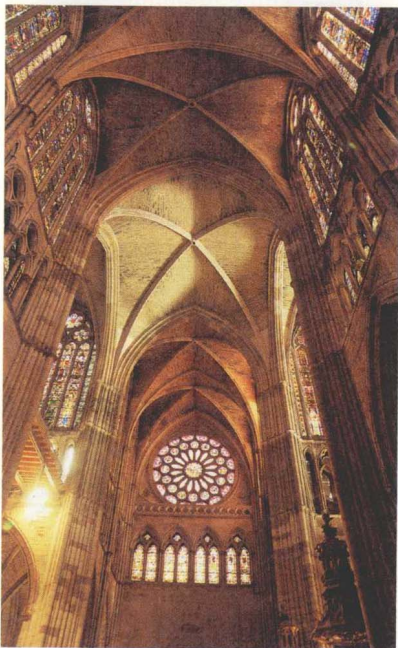
在蓬特拉雷纳前面会合的朝圣路上修建的圣雅各布雕像



气势恢弘的建筑

前往圣地亚哥的朝圣路就从小教堂的旁边经过，接下来经过荒凉的卡斯蒂利亚台地，下面就是卡斯罗赫利斯以及萨阿贡。

◆古都莱昂是朝圣之路的要地 这里曾经是莱昂王朝的都城，地处朝圣之路的要地，因此



莱昂大教堂美丽的彩色玻璃



阿斯托加主教馆厚重的外形犹如城堡一般



在莱昂品尝各种塔巴

保留下来了许多的教堂。大教堂是城市象征性建筑，里面鲜艳的彩色玻璃非常有名。对于从卡斯蒂利亚大地一路而来的朝圣者来说，也许这些彩色玻璃犹如天堂一般美丽。

如今已经改建成为饭店的圣马科斯修道院曾经是保护朝圣者的圣地亚哥骑士团的总部所在地。这里也曾作为医院和宿舍使用。

◆从红色大地到绿色的加利西亚 从莱昂沿着朝圣之路向西行，大约 40km 之后就会到达阿斯托加。这里由高迪设计的主教馆非常有名。由于其设计过于新颖，最终没有成为主教居住的地方，目前这里作为朝圣博物馆而对外开放。继续向西行，在位于封塞巴顿前面的伊拉格山口可以看到朝圣者为祈求旅途平安用石头堆积而成的“铁的十字架”。翻越山口向下行就可以到达蓬费拉达，这座城镇由保护朝圣者的圣地亚哥骑士团创建。

从这里继续向西行走大约 20km 就可以到达比利亚·德尔·比埃尔佐。对于走过很多艰难道路的朝圣者们来说，无论如何都要走到这里才行，这是因为如果到了这里即便掉队也会得到神的宽恕。从这附近开始，眼前渐渐出现绿色葱茏的山脉，能够感受到加利西亚地区就在附近了。

◆最后的难关塞布洛洛山口 山间峡谷塞布洛洛村海拔大约 1300m，这里的天气很容易发生变化，经常会出现风雨或风雪的天气，因此被称为朝圣者最后的难关。在这里可以看到被誉为欧洲文化源流的凯尔特文化遗迹的



耸立在伊拉格山口的“铁的十字架”



保留着凯尔特传统住宅的塞布洛洛村



传统住宅。

◆翻越欢乐之丘前往圣地

从塞布雷洛山口到圣地圣地亚哥之间大约有100km的路程。圣地亚哥·德孔波斯特拉前面的山丘蒙特·多·戈佐，其地名的含义是“欢乐之丘”。从这里可以看到耸立于街区后面的大教堂的尖塔。朝圣者们争先恐后地登上这座山丘，当大教堂进入他们眼帘时，不禁

欢乐之丘上的纪念碑是为了纪念教皇约翰保罗二世的访问而修建的

流下激动的泪水。

◆从被指定为世界遗产的老城区前往大教堂

走进面临奥布莱多罗广场的正门，在“光荣之门”的中央摆放着圣雅各布的雕像。由于无数的朝圣者把手放在上面进行祈祷，因此石柱被磨出了五个手指印。漫长的旅程之后就会得到一张朝圣证明书。要想得到这张证明书，



到达目的地的朝圣者之间互相庆祝

最少要在到达圣地亚哥之前步行100km，骑自行车则最少要在200km以上。对于交通工具十分发达的现代人来说，如今每年都会有数十万人自愿沿着这条朝圣道路走过来，磨炼自身，对于人生来说这应该是一次绝好的机会。



加利西亚地区的著名料理“普尔波·加列戈”（加利西亚风味章鱼）



位于大教堂入口“光荣之门”中央的圣雅各布雕像



圣地亚哥·德孔波斯特拉的大教堂



大香炉仪式平时只是在特别弥撒的时候才会举行，而在2010年的圣年曾几乎每天都举行

科茨沃尔兹之路



Cotswold Way

尽情享受英国乡村中美丽的蜂蜜色的建筑以及充满绿色的大自然



环绕奇平卡姆登周围的丘陵



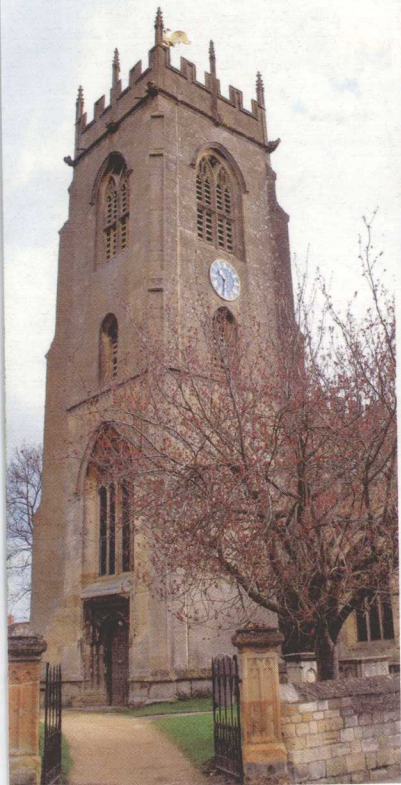
途中可以看到路标，可以放心行走



科茨沃尔兹之路南面的出发点是巴斯

科茨沃尔兹之路是英国最受欢迎的徒步旅行线路。沿路是舒缓的山路，走起来并不太费力，如果有时间的话一定要尝试一下。途中可以看到各具特色的村庄，一边体会每个村庄的不同，一边漫步，不失为一件快乐的事情。





参观教堂也是漫步于科茨沃尔兹的乐趣之一 温什科姆的街景



毫无修饰的民宅看起来很可爱



◆ 景观线路、国家徒步旅行线路·英国是一个徒步旅行大国，有很多被称为公众散步道的散步用小路。周末散步作为一种休闲娱乐活动很受英国人的喜爱。每一条线路都比较短，也有几条公众散步道连接在一起的长途徒步线

路。其中景观非常好的线路被认定为国家徒步旅行线路。英格兰和威尔士共有 15 条国家徒步旅行线路，科茨沃尔兹之路就是其中之一。它不仅作为英国乡村方面的代表，而且在仅有的国家徒步旅行线路中也被誉为最美丽的线路。

科茨沃尔兹之路的北面起点是奇平卡姆登，南面是巴斯。线路全长 164km，要想走遍整条线路至少需要一周的时间。在这条路上还特意时间为比较紧张的人准备了从奇平卡姆登或温什科姆、巴斯等地出发的 2 小时 30 分钟~4 小时的周游线路。这些线路的地图从国家徒步旅行线路的网站（参考 p.2）就可以得到。另外从奇平卡姆登到温什科姆是一条大约 30km 的线路，虽然需要花费一天的时间，但是很值得推荐。沿线道路舒缓起伏，美丽的风景令人陶醉，其间还会路过典型的科茨沃尔兹村庄布罗德韦。途中歇息时还可以顺便到这里的英式大众酒馆去看一看。

前往科茨沃尔兹的交通→ p.191



英式大众酒馆中最常见的菜肴 Shepherd's Pie (烤肉馅土豆泥)



感觉疲劳时可以到乡间的小酒馆歇息

塞默灵铁路漫游之路

Steirischer Semmeringbahn Wanderweg

塞默灵列车在美丽的阿尔卑斯山间穿行而过，走下列车在其周边散步，还可以欣赏到与车窗所看到的完全不同的风景。

卡尔特林内高架桥

塞默灵铁路被指定为世界遗产，在其沿线上设有散步道路。有些地段处于陡峭的坡路上，行走起来需要一定的体力。第一站的目的地是可以眺望 20 先令纸币上所描绘的风景所在地，这是一个很受欢迎的景点，从塞默灵站到这里大约有 3km 的距离。感觉疲劳时可以到附近的车站继续乘车游览，这也是沿铁道的线路所特有的长处。

◆世界遗产——塞默灵铁路 最早穿越阿尔卑斯山的塞默灵铁路是少数几条被指定为世界遗

产的铁路之一。全长大约 42km，途中修建了 16 个隧道和 14 座高架桥。





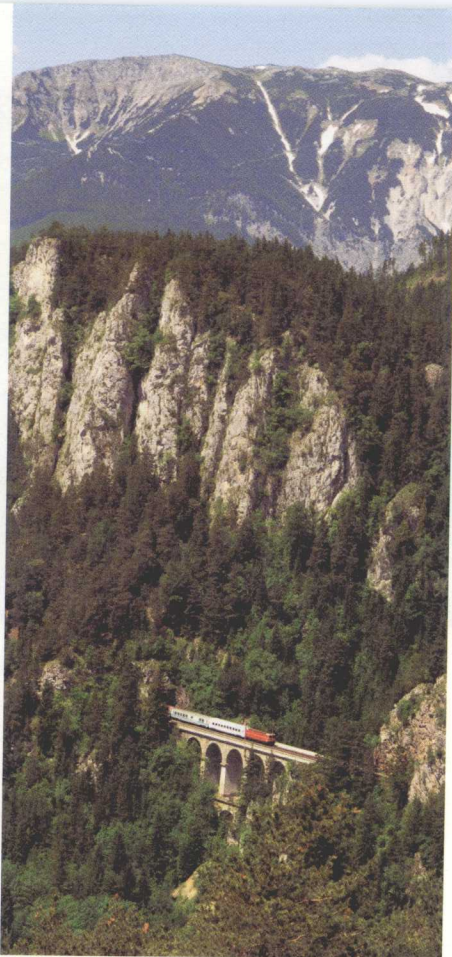
位于塞默灵站的技师盖加的纪念碑



沿山岳铁路修建的散步道途中会有一些上下起伏的道路



除了铁路风光之外周围的风景也很吸引人



在壮观的大自然中疾驶而过的列车

特别值得一提的是沿线修建的隧道和桥梁与周围风景相融合，不仅没有破坏景观，还使景观变得更加有魅力。就让我们走下列车，沿着设备完善的铁路漫游之路步行欣赏这里的风光吧。

◆ **走在铁路漫游之路上** 特别推荐的线路是从塞默灵站到库拉姆·肖特温站之间大约 15km

的线路。如果觉得这条线路太长的话，可以选择沃尔夫斯伯格科格尔站和布雷登施泰因站之间大约 9km 的线路。引入欧元之前所使用的 20 先



感觉疲劳时以前往附近的车站继续乘车游览

令的纸币上描绘的风景就在沃尔夫斯伯格科格尔站往前大约 2.5km 的地方。从这里放眼望去，左侧是塞默灵铁路最美丽的高架桥卡尔特林内桥，右侧看到的是克罗伊泽尔科劳泽高架桥，其背后是壮观的大自然风景。这条铁路线路连接着奥地利的两座主要城市，因此列车经过很频繁，不到 5 分钟就可以看到列车从高架桥上行驶而过。

前往塞默灵铁路的交通 → p.437
塞默灵铁路

www.semmeringbahn.at



应季开放的鲜花非常漂亮

米瓦顿湖畔散步

Mývatn Walking Trail

在冰岛游览一定要前往米瓦顿湖看一看。在这里火山带所特有的荒凉的自然景色与候鸟繁殖后代构成的悠闲自在的风景交融在一起。



斯库图斯塔基尔

这条线路可以体验冰岛所拥有的各种各样自然的美丽风光。第一天从雷恰利兹步行至野鸟博物馆，然后绕米瓦顿湖半周观察鸟类。第二天游览奇岩地带第姆波尔基尔，品尝著名的熏鱼料理。第三天沿着有“地球的裂痕”之称的克拉布拉之路漫步游览，还可以去泡一泡温泉，解除旅途疲劳。

◆ **观察野鸟** 米瓦顿湖几乎所有的地方水深都不到 5m。虽然冰岛地处寒冷地带，但是由于拥有火山带，水温不会太低，因此吸引了各种候鸟到这里来繁殖后代。特别是这里的野鸭营

巢据说是世界上规模最大的，野鸭们飞越欧亚大陆和美洲大陆来到这里繁殖后代。湖中可以看到色彩艳丽的晨鸭以及来往于美洲大陆的北额白鸭、铃鸭、金黑羽鸭以及嘴广鸭等，各种各样的野鸭带着小鸭子在湖中嬉戏。观察鸟类中最受欢迎的项目是观察北极燕鸥，它们是往来南极的世界飞行距离最长的候鸟。

第一天可以从米瓦顿湖的北岸出发绕西半湖游览。这一地区有很多的野鸟保护区，并设有野鸟博物馆，可以在这里了解湖中野鸟的种类。事先对羽毛的颜色以及鸟嘴形状的区别等有所了解，



小黑鸭正在练习捕食





第姆波尔基尔最适合于徒步旅行



雷尔纽库尔



米瓦顿天然温泉



品尝熏鱼料理



出发前一定要仔细阅读说明



寻找猎物的北极燕鸥

可以一边散步一边观察鸟类。

◆ **游览奇岩地带“黑城”** 第二天以第姆波尔基尔为中心在湖畔的东侧游览。

在这里漫步游览，脚下是熔岩柱排列的地面，给人一种不可思议的感觉。

米瓦顿湖及其周边的河流中有很多的鳟鱼，这里的熏鱼料理非常有名。前往第姆波尔基尔的游客中心以及位于湖畔的咖啡馆都可以品尝到熏鱼。

第姆波尔基尔的含义是“黑城”，这里到处都是黑色熔岩地形，而且有着奇妙的形状。在这里自然所创造的造型之美充满了不可思议的感觉。

◆ **游览火山地带** 第三天前往克拉布拉之路参观游览。冰岛是为数不多的几个可以看到“地

会有助于我们对鸟类进行观察。

湖西南部的斯库图斯塔基尔设有饭店，第一天晚上可以住宿在这里。岸边设有步行道，



芬芳的花朵

面生成”瞬间的国家之一。其中最为活跃的地方就在克拉布拉山，在这里可以看到熔岩喷发而出的壮观景象，感受大地的力量。雷尔纽库尔也是很值得参观的地方。

熔岩形成的天然温泉米瓦顿天然温泉是解除旅途疲劳最好的场所，旅游的最后可以前往这里泡温泉。

徒步游览最好的季节是夏季，秋季之后可以到这里来观看极光。

前往米瓦顿湖的交通 从首都雷克雅未克乘飞机前往阿克雷里，然后再换乘巴士，大约1个半小时就可以到达米瓦顿湖。

网站信息

www.visitmyvatn.is 是位于雷恰利兹的观光导游处的网址

www.visitdimmuborgir.is 是第姆波尔基尔的游客中心网址