



行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你高效利用7天时间

北欧 一周游

第2版

《亲历者》编辑部 编著



行程精确到小时

35张地图 精准导航
7+1的弹性行程安排
点对点的交通连接
吃住购的贴心指导

天时间去趟北欧妥妥的
更适合中国游客使用的旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



行程精确 资讯贴心 双语地图
线路百搭让你高效利用7天时间

北欧 一周游

第2版

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

北欧一周游 / 《亲历者》编辑部编著. —2 版. —北京: 中国铁道出版社, 2017.4

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22717-3

I . ①北… II . ①亲… III . ①旅游指南—北欧 IV . ① K953.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005326 号

书 名: 北欧一周游 (第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 郭景思

版式设计: 彭伶俐

责任印制: 赵星辰

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

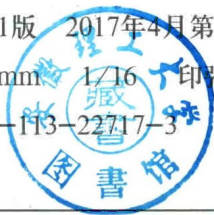
印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2015年3月第1版 2017年4月第2版 2017年4月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 380千

书 号: ISBN 978-7-113-22717-3

定 价: 49.80元

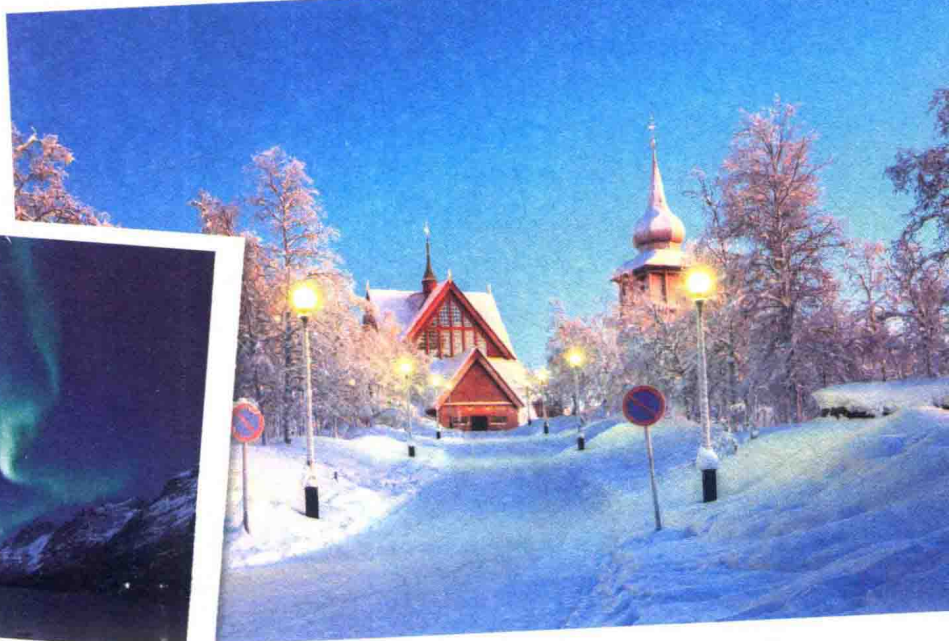


版权所有 侵权必究

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:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659



前言

北欧，仅仅是这两个简单的字，仿佛就带着寒冷与梦幻交织的气息。在这片神奇的土地上，有众多如诗如画的景点：冰川消融而形成的峡湾奇景，清澈河流与繁华而富有人文气息的街道交错，古色古香的建筑绝美又梦幻缥缈。跟随本书的介绍，让这片土地不再神秘，按照设计的游览路线来观光北欧各地的优美风景，轻松惬意。

无论是有“北方威尼斯”之称的瑞典首都斯德哥尔摩，还是“波罗的海的女儿”赫尔辛基，或是传说中的圣诞老人村，都能在本书中找到关于它们的介绍。安徒生童话给丹麦涂上了一层轻盈的浪漫色彩，在这个人文气息浓厚的国度，所有的修饰都显得那么多余和无力，安静美好的小美人鱼已经给出了最好的诠释。这里的城堡典雅厚重，清新自然的田园风又充满了诗意，冰川河流完美地勾勒出了丹麦的美景轮廓。

在北欧这个自然与人文兼美的地区，你可以毫无保留地直抒胸臆，可以前往圣诞老人村体验与圣诞老人亲密接触的瞬间，又或者到北极圈欣赏那神秘绚丽的极光，同时还可以享受芬兰的国粹桑拿，会让人身心舒畅，或者来一次奥斯陆到卑尔根的历史名城穿越之旅，这里海拔落差几千米的地势奇观会带给你不一样的震撼。在冰岛大片的荒漠冰原，你会感受到无尽的壮阔激荡，不仅可以看到寒温带自然风光的千姿百态，也能在蓝湖舒适地泡一泡美容温泉。

这本书，带你走进北欧，一个美丽而神妙的世界。本书开篇详细介绍旅行前的计划、准备、出发，以及返回的实用攻略；正文则分为北欧南部一周游、北欧中部一周游、芬兰海岸一周游及拉普兰一周游4个部分，以一周的旅行时间串联了哥本哈根、斯德哥尔摩、赫尔辛基、奥斯陆等多个北欧旅游热门城市，以最有效率和价值的顺序安排路线。在一周的每一天，从早餐开始合理安排景点游览、吃、住、行、购等细节，每天的行程路线清晰可见，让你能够在有限的时间内充分游玩北欧大大小小的城市和景点。



目录

CONTENTS



导读：畅游北欧，只需一周
008-055

计划

010-020

一周时间能去哪	010
一周需要多少钱	011
一周如何自助游	014
一周如何自驾游	016
一周如何跟团走	019

准备

021-028

3个月前需要做哪些准备	021
1个月前需要做哪些准备	025
7天前需要做哪些准备	027

出发

029-036

确认行李清单	029
安装实用软件	031
收藏必用网站	034
保存求助电话	035
掌握入境技巧	036

到达

037-053

在北欧吃什么	037
在北欧住哪里	040
在北欧怎样出行	043



在北欧游哪里	045
在北欧买什么	048
在北欧怎样娱乐	051
应急	052

返回

054-055

行李邮寄	054
前往机场	054
离境手续	055



Part1: 北欧南部一周游
056-105

北欧南部印象	058
推荐行程	060
最佳季节	061
最佳季节的衣物	061
北欧南部路线：哥本哈根—马尔默—哥德堡6天6夜游	062

到达哥本哈根 063

通航城市 063

如何到市区 064

哥本哈根2日行程 066-073

阿美琳堡王宫 067

五角公园 068

小美人鱼雕塑 069

趣伏里公园 071

新嘉士伯雕塑博物馆 071

国家博物馆 072

克里斯蒂安堡宫 073

如果多待一天 074

哥本哈根住行政略 077

从哥本哈根至马尔默 078

到达马尔默 079

如何到市区 079

马尔默2日行程 079-086

圣彼得大教堂 081

马尔默大广场 082

马尔默Konsthall博览馆 082

柳塘公园 083

马尔默胡斯城堡 085

HSB旋转中心 085

里伯斯堡海滩 086

如果多待一天 087

马尔默住行政略 090

从马尔默至哥德堡 091

到达哥德堡 092

如何到市区 092

哥德堡2日行程 092-098

里瑟本游乐园 094

海神波塞冬雕像 094

哥德堡艺术博物馆 095

哥德堡鱼教堂 097

哥德堡大教堂 097

哥德堡植物园 098

如果多待一天 099

哥德堡住行政略 101

时间改变 103

时间延长 103

去奥胡斯玩2天 103-104

奥胡斯老城 103

奥胡斯大教堂 104

奥胡斯剧院 104

时间缩短 105

去赫尔辛堡玩1天 105

赫尔辛堡城堡 105

赫尔辛堡圣玛利教堂 105



Part2: 北欧中部一周游

106-153

北欧中部印象 108

推荐行程 110

最佳季节 111

最佳季节的衣物 111

北欧中部线路: 斯德哥尔摩—奥斯陆—

卑尔根6天6夜游 112

到达斯德哥尔摩 113

通航城市 113

如何到市区 113

斯德哥尔摩2日行程 115-122

诺贝尔博物馆 117

斯德哥尔摩大教堂 117

斯德哥尔摩皇宫 118

斯堪森露天博物馆 120

瓦萨沉船博物馆 121

斯德哥尔摩国家博物馆 122

如果多待一天 123

斯德哥尔摩住行政略 127

从斯德哥尔摩至奥斯陆 128

到达奥斯陆 129

如何到市区 129



奥斯陆2日行程 129-136

挪威国家美术馆	130
挪威历史博物馆	131
挪威王宫	132
诺贝尔和平中心	134
奥斯陆市政厅	134
阿克什胡斯城堡	135
奥斯陆大教堂	136

如果多待一天 136

奥斯陆住行攻略 139

从奥斯陆至卑尔根 141

到达卑尔根 142

如何到市区 142

卑尔根2日行程 142-148

卑尔根鱼市	143
汉萨博物馆	144
哈康王公馆	145
圣玛利亚教堂	145
卑尔根水族馆	147
卑尔根大教堂	147
卑尔根美术馆	148

如果多待一天 149

卑尔根住行攻略 151

时间改变 152

时间延长 152

去斯塔万格玩2天 152-153

斯塔万格博物馆	152
斯塔万格海洋博物馆	153
时间缩短	153

去乌普萨拉玩1天 153

乌普萨拉古城	153
--------	-----



Part3:芬兰海岸一周游

154-201

芬兰印象 156

推荐行程 158

最佳季节 159

最佳季节的衣物 159

海岸路线:赫尔辛基—图尔库—坦

佩雷6天6夜游 160

到达赫尔辛基 161

通航城市 161

如何到市区 161

赫尔辛基3日行程 163-173

雅典娜美术馆	164
议会广场	164
赫尔辛基大教堂	165
露天自由市场	166
哈维斯·阿曼达雕像	166
乌斯别斯基东正教堂	166
坦佩利奥基奥教堂	168
芬兰大厦	168
芬兰国家博物馆	169
奇亚斯玛当代艺术博物馆	170
凯沃公园	171
曼纳海姆博物馆	172
芬兰堡岛	173

如果多待一天 174

赫尔辛基住行攻略 176

从赫尔辛基至图尔库 178

到达图尔库 179

如何到市区 179

图尔库2日行程 179-186

图尔库城堡	180
市集广场	181

图尔库美术馆	182
图尔库大教堂	182
楠塔利	184
姆明世界	185
如果多待一天	186
图尔库住行攻略	188
从图尔库至坦佩雷	189
到达坦佩雷	190
如何到市区	190

坦佩雷1日行程 190-193

坦佩雷大教堂	191
姆明谷博物馆	192
Amurin工人住宅博物馆	192
沙洲角冒险乐园	193
如果多待一天	194
坦佩雷住行攻略	196
专题：芬兰桑拿	197

时间改变 200

时间延长 200

去库奥皮奥玩2天 200-201

露天市场	200
普幽山	200
库奥皮奥博物馆	201
时间缩短	201

去劳马玩1天 201

劳马	201
----	-----



Part4:拉普兰一周游 202-239

拉普兰印象	204
推荐行程	206

最佳季节 207

最佳季节的衣物	207
---------	-----

拉普兰路线：罗瓦涅米—伊纳里6天6

夜游 208

到达罗瓦涅米 209

通航城市	209
------	-----

如何到市区	209
-------	-----

罗瓦涅米2日行程 211-216

罗瓦涅米教堂	212
北极中心和拉普兰省立博物馆	213
圣诞乐园	215
圣诞老人村	215
如果多待一天	216
罗瓦涅米住行攻略	219
从罗瓦涅米至伊纳里	220

到达伊纳里 221

如何到市区	221
-------	-----

伊纳里4日行程 221-231

萨利色尔卡滑雪场	222
急速乐园	223
芬兰桑拿	225
伊瓦洛小镇	225
伊瓦洛河	227
雪地摩托穿越	227
伊纳里湖	229
伊纳里观光导游处	230
SIIDA中心	231
如果多待一天	232
伊纳里住行攻略	234
专题：极光拍摄锦囊	235

时间改变 238

时间延长	238
------	-----

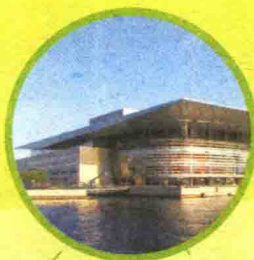
去托尔尼奥玩1天 238

托尔尼奥	238
时间缩短	238

去雷克雅未克玩1天 238-239

蓝湖	238
哈尔格林姆斯教堂	239





008-055



目录

CONTENTS



导读：畅游北欧，只需一周
008-055

计划

010-020

一周时间能去哪	010
一周需要多少钱	011
一周如何自助游	014
一周如何自驾游	016
一周如何跟团走	019

准备

021-028

3个月前需要做哪些准备	021
1个月前需要做哪些准备	025
7天前需要做哪些准备	027

出发

029-036

确认行李清单	029
安装实用软件	031
收藏必用网站	034
保存求助电话	035
掌握入境技巧	036

到达

037-053

在北欧吃什么	037
在北欧住哪里	040
在北欧怎样出行	043



在北欧游哪里	045
在北欧买什么	048
在北欧怎样娱乐	051
应急	052

返回

054-055

行李邮寄	054
前往机场	054
离境手续	055



Part1: 北欧南部一周游
056-105

北欧南部印象	058
推荐行程	060
最佳季节	061
最佳季节的衣物	061
北欧南部路线：哥本哈根—马尔默—哥德堡6天6夜游	062

到达哥本哈根 063

通航城市 063

如何到市区 064

哥本哈根2日行程 066-073

☛ 阿美琳堡王宫 067

☛ 五角公园 068

☛ 小美人鱼雕塑 069

☛ 趣伏里公园 071

☛ 新嘉士伯雕塑博物馆 071

☛ 国家博物馆 072

☛ 克里斯蒂安堡宫 073

如果多待一天 074

哥本哈根住行政略 077

从哥本哈根至马尔默 078

到达马尔默 079

如何到市区 079

马尔默2日行程 079-086

☛ 圣彼得大教堂 081

☛ 马尔默大广场 082

☛ 马尔默Konsthall博览馆 082

☛ 柳塘公园 083

☛ 马尔默胡斯城堡 085

☛ HSB旋转中心 085

☛ 里伯斯堡海滩 086

如果多待一天 087

马尔默住行政略 090

从马尔默至哥德堡 091

到达哥德堡 092

如何到市区 092

哥德堡2日行程 092-098

☛ 里瑟本游乐园 094

☛ 海神波塞冬雕像 094

☛ 哥德堡艺术博物馆 095

☛ 哥德堡鱼教堂 097

☛ 哥德堡大教堂 097

☛ 哥德堡植物园 098

如果多待一天 099

哥德堡住行政略 101

时间改变 103

时间延长 103

去奥胡斯玩2天 103-104

☛ 奥胡斯老城 103

☛ 奥胡斯大教堂 104

☛ 奥胡斯剧院 104

时间缩短 105

去赫尔辛堡玩1天 105

☛ 赫尔辛堡城堡 105

☛ 赫尔辛堡圣玛利教堂 105



Part2: 北欧中部一周游

106-153

北欧中部印象 108

推荐行程 110

最佳季节 111

最佳季节的衣物 111

北欧中部线路: 斯德哥尔摩—奥斯陆—

卑尔根6天6夜游 112

到达斯德哥尔摩 113

通航城市 113

如何到市区 113

斯德哥尔摩2日行程 115-122

☛ 诺贝尔博物馆 117

☛ 斯德哥尔摩大教堂 117

☛ 斯德哥尔摩皇宫 118

☛ 斯堪森露天博物馆 120

☛ 瓦萨沉船博物馆 121

☛ 斯德哥尔摩国家博物馆 122

如果多待一天 123

斯德哥尔摩住行政略 127

从斯德哥尔摩至奥斯陆 128

到达奥斯陆 129

如何到市区 129



奥斯陆2日行程 129-136

- 挪威国家美术馆 130
- 挪威历史博物馆 131
- 挪威王宫 132
- 诺贝尔和平中心 134
- 奥斯陆市政厅 134
- 阿克什胡斯城堡 135
- 奥斯陆大教堂 136

如果多待一天 136

奥斯陆住行攻略 139

从奥斯陆至卑尔根 141

到达卑尔根 142

如何到市区 142

卑尔根2日行程 142-148

- 卑尔根鱼市 143
- 汉萨博物馆 144
- 哈康王公馆 145
- 圣玛利亚教堂 145
- 卑尔根水族馆 147
- 卑尔根大教堂 147
- 卑尔根美术馆 148

如果多待一天 149

卑尔根住行攻略 151

时间改变 152

时间延长 152

去斯塔万格玩2天 152-153

- 斯塔万格博物馆 152
- 斯塔万格海洋博物馆 153
- 时间缩短 153

去乌普萨拉玩1天 153

- 乌普萨拉古城 153



Part3:芬兰海岸一周游

154-201

芬兰印象 156

推荐行程 158

最佳季节 159

最佳季节的衣物 159

海岸路线:赫尔辛基—图尔库—坦

佩雷6天6夜游 160

到达赫尔辛基 161

通航城市 161

如何到市区 161

赫尔辛基3日行程 163-173

- 雅典娜美术馆 164
- 议会广场 164
- 赫尔辛基大教堂 165
- 露天自由市场 166
- 哈维斯·阿曼达雕像 166
- 乌斯别斯基东正教堂 166
- 坦佩利奥基奥教堂 168
- 芬兰大厦 168
- 芬兰国家博物馆 169
- 奇亚斯玛当代艺术博物馆 170
- 凯沃公园 171
- 曼纳海姆博物馆 172
- 芬兰堡岛 173

如果多待一天 174

赫尔辛基住行攻略 176

从赫尔辛基至图尔库 178

到达图尔库 179

如何到市区 179

图尔库2日行程 179-186

- 图尔库城堡 180
- 市集广场 181

图尔库美术馆	182
图尔库大教堂	182
楠塔利	184
姆明世界	185
如果多待一天	186
图尔库住行攻略	188
从图尔库至坦佩雷	189
到达坦佩雷	190
如何到市区	190

坦佩雷1日行程 190-193

坦佩雷大教堂	191
姆明谷博物馆	192
Amurin工人住宅博物馆	192
沙洲角冒险乐园	193
如果多待一天	194
坦佩雷住行攻略	196
专题：芬兰桑拿	197

时间改变 200

时间延长 200

去库奥皮奥玩2天 200-201

露天市场	200
普幽山	200
库奥皮奥博物馆	201
时间缩短	201

去劳马玩1天 201

劳马	201
----	-----



Part4:拉普兰一周游 202-239

拉普兰印象	204
推荐行程	206

最佳季节 207

最佳季节的衣物	207
---------	-----

拉普兰路线：罗瓦涅米—伊纳里6天6

夜游 208

到达罗瓦涅米 209

通航城市	209
------	-----

如何到市区	209
-------	-----

罗瓦涅米2日行程 211-216

罗瓦涅米教堂	212
北极中心和拉普兰省立博物馆	213
圣诞乐园	215
圣诞老人村	215
如果多待一天	216
罗瓦涅米住行攻略	219
从罗瓦涅米至伊纳里	220

到达伊纳里 221

如何到市区	221
-------	-----

伊纳里4日行程 221-231

萨利色尔卡滑雪场	222
急速乐园	223
芬兰桑拿	225
伊瓦洛小镇	225
伊瓦洛河	227
雪地摩托穿越	227
伊纳里湖	229
伊纳里观光导游处	230
SIIDA中心	231
如果多待一天	232
伊纳里住行攻略	234
专题：极光拍摄锦囊	235

时间改变 238

时间延长	238
------	-----

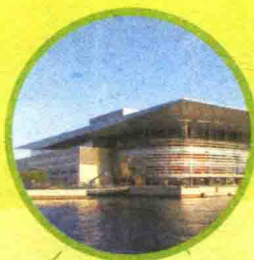
去托尔尼奥玩1天 238

托尔尼奥	238
时间缩短	238

去雷克雅未克玩1天 238-239

蓝湖	238
哈尔格林姆斯教堂	239





008-055



行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你高效利用7天时间

北欧 一周游

第2版

《亲历者》编辑部 编著



行程精确到小时

35张地图 精准导航
7+1的弹性行程安排
点对点的交通连接
吃住购的贴心指导

天时间去趟北欧妥妥的
更适合中国游客使用的旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



北欧 一周游

资深驴友助你开启快乐的一周游时光

证件、行李、应急
完备的旅行信息

时间延长或减少
合理的行程安排

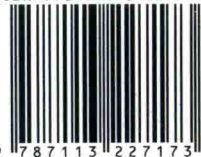
城市到景点的交通方案
无障碍交通出行

紧随行程的吃住推荐
随时随地的食宿体验



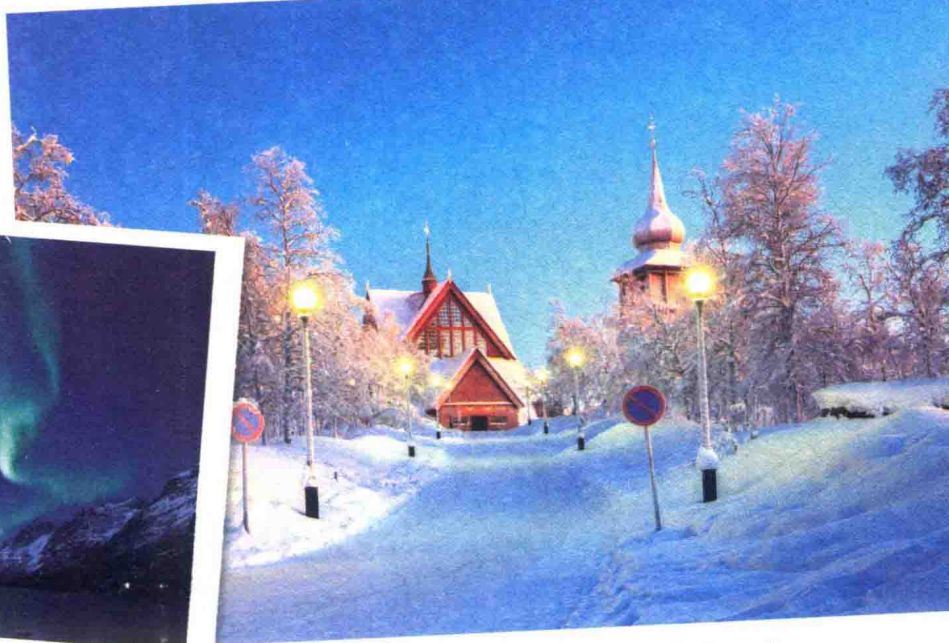
上架建议 旅游休闲

ISBN 978-7-113-22717-3



9 787113 227173 >

定价：49.80元



前言

北欧，仅仅是这两个简单的字，仿佛就带着寒冷与梦幻交织的气息。在这片神奇的土地上，有众多如诗如画的景点：冰川消融而形成的峡湾奇景，清澈河流与繁华而富有人文气息的街道交错，古色古香的建筑绝美又梦幻缥缈。跟随本书的介绍，让这片土地不再神秘，按照设计的游览路线来观光北欧各地的优美风景，轻松惬意。

无论是有“北方威尼斯”之称的瑞典首都斯德哥尔摩，还是“波罗的海的女儿”赫尔辛基，或是传说中的圣诞老人村，都能在本书中找到关于它们的介绍。安徒生童话给丹麦涂上了一层轻盈的浪漫色彩，在这个人文气息浓厚的国度，所有的修饰都显得那么多余和无力，安静美好的小美人鱼已经给出了最好的诠释。这里的城堡典雅厚重，清新自然的田园风又充满了诗意，冰川河流完美地勾勒出了丹麦的美景轮廓。

在北欧这个自然与人文兼美的地区，你可以毫无保留地直抒胸臆，可以前往圣诞老人村体验与圣诞老人亲密接触的瞬间，又或者到北极圈欣赏那神秘绚丽的极光，同时还可以享受芬兰的国粹桑拿，会让人身心舒畅，或者来一次奥斯陆到卑尔根的历史名城穿越之旅，这里海拔落差几千米的地势奇观会带给你不一样的震撼。在冰岛大片的荒漠冰原，你会感受到无尽的壮阔激荡，不仅可以看到寒温带自然风光的千姿百态，也能在蓝湖舒适地泡一泡美容温泉。

这本书，带你走进北欧，一个美丽而神妙的世界。本书开篇详细介绍旅行前的计划、准备、出发，以及返回的实用攻略；正文则分为北欧南部一周游、北欧中部一周游、芬兰海岸一周游及拉普兰一周游4个部分，以一周的旅行时间串联了哥本哈根、斯德哥尔摩、赫尔辛基、奥斯陆等多个北欧旅游热门城市，以最有效率和价值的顺序安排路线。在一周的每一天，从早餐开始合理安排景点游览、吃、住、行、购等细节，每天的行程路线清晰可见，让你能够在有限的时间内充分游玩北欧大大小小的城市和景点。