

Top 101 Outdoor Resorts

全球最顶级的 个户外胜地

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



101 Top 101 Outdoor Resorts 全球最顶级的 个户外胜地

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书为读者甄选了全球最顶级的101个户外胜地，将带领读者挑战自我，体验户外运动的独特魅力。跟随本书，您可以徒步在白雪皑皑的阿尔卑斯山脉之中，也可以在印度尼西亚蔚蓝的海水中探索神秘的海底世界，抑或搭乘热气球，在空中领略卡帕多西亚的壮美景色。本书为您的户外之旅提供了多样化的选择，也为您的旅行提供了必备的景观介绍。

图书在版编目（CIP）数据

全球最顶级的101个户外胜地 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. —北京：机械工业出版社，2015.5

（藏羚羊系列）

ISBN 978-7-111-50236-4

I. ①全… II. ①藏… III. ①旅游指南—世界 IV.
①K919

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101142号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：赵 屹

责任编辑：赵 屹 何 洋

封面设计：吴 凡

责任校对：赵 蕊

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年6月第1版·第1次印刷

165mm × 235mm · 16印张 · 267千字

标准书号：ISBN 978-7-111-50236-4

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

目录

6 出行前准备

11 徒步

中国	金山岭长城·····	12
中国	喀纳斯·····	14
中国	虎跳峡·····	18
中国	香港太平山·····	21
中国	台湾垦丁·····	22
印度尼西亚	乌戎库隆国家公园·····	24
尼泊尔	安纳布尔纳·····	26
英国	湖区国家公园·····	28
英国	高地·····	32
英国	雪墩国家公园·····	34
法国	萨米耶散步道·····	36
法国	阿维尼翁·····	38
法国	尼斯·····	40
瑞士	迈恩费尔德·····	42
瑞士	萨斯费·····	44
瑞士	戈尔内格拉特登山铁路·····	46
瑞士	圣莫里茨·····	48
美国	优胜美地·····	50
美国	奥林匹克国家公园·····	54
美国	黄石国家公园·····	56
美国	冰川国家公园·····	60
加拿大	史丹利公园·····	64
加拿大	班夫国家公园·····	66
加拿大	贾斯珀国家公园·····	70
加拿大	幽鹤国家公园·····	74
加拿大	瓦特顿湖国家公园·····	78
澳大利亚	蓝山国家公园·····	80
澳大利亚	菲欣纳国家公园·····	82
新西兰	汤加里罗国家公园·····	84
新西兰	阿贝尔·塔斯曼国家公园·····	86



89 潜水

泰国	普吉岛·····	90
泰国	苏梅岛·····	92
泰国	里朴岛·····	94
越南	芽庄·····	96



越南 昆岛国家公园..... 98

柬埔寨 西哈努克市..... 100

马来西亚 诗巴丹..... 102

马来西亚 兰卡威..... 104

马来西亚 刁曼岛..... 106

印度尼西亚 图兰奔..... 109

印度尼西亚 蓝梦岛..... 110

马尔代夫..... 112

澳大利亚 大堡礁..... 114



121 骑行

中国 环青海湖..... 122

中国 川藏线..... 124

泰国 素可泰老城..... 126

越南 会安..... 128

越南 顺化..... 130

柬埔寨 吴哥窟..... 132

马来西亚 檳城..... 134

新加坡 乌敏岛..... 136

新加坡 圣淘沙..... 138

挪威 弗拉姆..... 140

德国 古堡大道..... 142

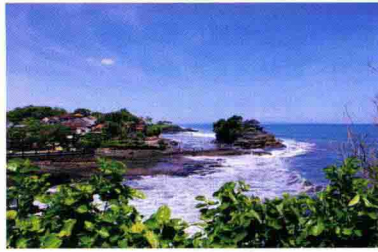
德国 童话大道..... 144

法国 奥维尔小镇..... 146

法国 尚蒂伊..... 148

瑞典 维斯比..... 150

澳大利亚 大洋路..... 152



155 热气球

韩国 济州岛..... 156

土耳其 卡帕多西亚..... 158

澳大利亚 墨尔本..... 160

澳大利亚 凯恩斯..... 162



165 登山

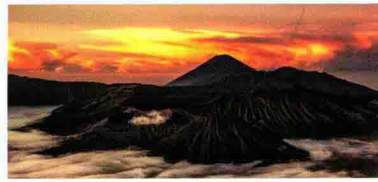
中国 贡嘎山..... 166

中国 珠穆朗玛峰..... 168

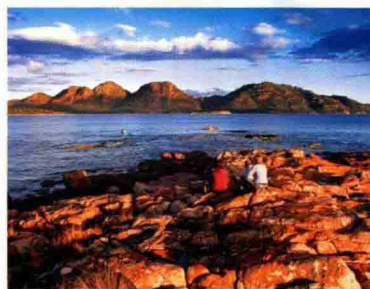
韩国 雪岳山国立公园..... 170

韩国 汉拿山..... 172

印度尼西亚 塞梅鲁火山..... 174



印度尼西亚 阿贡火山·····	176
法国 勃朗峰·····	178
瑞士 彼拉图斯山·····	182
瑞士 铁力士山·····	184
瑞士 少女峰地区·····	186
瑞士 马特洪峰·····	190
挪威 弗罗伊恩山和尤里肯山·····	194
美国 雷尼尔山·····	196



201 滑雪

中国 长白山·····	202
中国 亚布力滑雪场·····	204
日本 新雪谷·····	206
奥地利 蒂罗尔州之顶·····	208
加拿大 太阳峰滑雪度假村·····	210
加拿大 惠斯勒度假村·····	212



215 冲浪

越南 美奈·····	216
印度尼西亚 松巴哇岛·····	218
印度尼西亚 乌鲁瓦图·····	220
印度尼西亚 吉利群岛·····	222
澳大利亚 悉尼邦迪海滩·····	224
澳大利亚 黄金海岸·····	226



229 极限运动

中国 阳朔·····	230
尼泊尔 博克拉·····	232
泰国 清迈·····	234
泰国 甲米·····	236
冰岛 霍芬镇·····	238
澳大利亚 摩顿岛·····	240
澳大利亚 布里斯班河岸冒险中心·····	242
新西兰 天空之塔跳塔·····	244
新西兰 伍德山森林四轮越野摩托车之旅·····	246
新西兰 怀托摩·····	248
新西兰 法兰士·约瑟夫冰川·····	250
新西兰 皇后镇高空滑索·····	252
新西兰 皇后镇蹦极·····	254





101 Top 101 Outdoor Resorts 全球最顶级的 个户外胜地

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书为读者甄选了全球最顶级的101个户外胜地，将带领读者挑战自我，体验户外运动的独特魅力。跟随本书，您可以徒步在白雪皑皑的阿尔卑斯山脉之中，也可以在印度尼西亚蔚蓝的海水中探索神秘的海底世界，抑或搭乘热气球，在空中领略卡帕多西亚的壮美景色。本书为您的户外之旅提供了多样化的选择，也为您的旅行提供了必备的景观介绍。

图书在版编目（CIP）数据

全球最顶级的101个户外胜地 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. —北京：机械工业出版社，2015.5

（藏羚羊系列）

ISBN 978-7-111-50236-4

I. ①全… II. ①藏… III. ①旅游指南—世界 IV.
①K919

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101142号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：赵 屹

责任编辑：赵 屹 何 洋

封面设计：吴 凡

责任校对：赵 蕊

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年6月第1版·第1次印刷

165mm × 235mm · 16印张 · 267千字

标准书号：ISBN 978-7-111-50236-4

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

目录

6 出行前准备

11 徒步

中国 金山岭长城·····	12
中国 喀纳斯·····	14
中国 虎跳峡·····	18
中国 香港太平山·····	21
中国 台湾垦丁·····	22
印度尼西亚 乌戎库隆国家公园·····	24
尼泊尔 安纳布尔纳·····	26
英国 湖区国家公园·····	28
英国 高地·····	32
英国 雪墩国家公园·····	34
法国 萨米耶散步道·····	36
法国 阿维尼翁·····	38
法国 尼斯·····	40
瑞士 迈恩费尔德·····	42
瑞士 萨斯费·····	44
瑞士 戈尔内格拉特登山铁路·····	46
瑞士 圣莫里茨·····	48
美国 优胜美地·····	50
美国 奥林匹克国家公园·····	54
美国 黄石国家公园·····	56
美国 冰川国家公园·····	60
加拿大 史丹利公园·····	64
加拿大 班夫国家公园·····	66
加拿大 贾斯珀国家公园·····	70
加拿大 幽鹤国家公园·····	74
加拿大 瓦特顿湖国家公园·····	78
澳大利亚 蓝山国家公园·····	80
澳大利亚 菲欣纳国家公园·····	82
新西兰 汤加里罗国家公园·····	84
新西兰 阿贝尔·塔斯曼国家公园·····	86



89 潜水

泰国 普吉岛·····	90
泰国 苏梅岛·····	92
泰国 里朴岛·····	94
越南 芽庄·····	96



越南 昆岛国家公园..... 98

柬埔寨 西哈努克市..... 100

马来西亚 诗巴丹..... 102

马来西亚 兰卡威..... 104

马来西亚 刁曼岛..... 106

印度尼西亚 图兰奔..... 109

印度尼西亚 蓝梦岛..... 110

马尔代夫..... 112

澳大利亚 大堡礁..... 114



121 骑行

中国 环青海湖..... 122

中国 川藏线..... 124

泰国 素可泰老城..... 126

越南 会安..... 128

越南 顺化..... 130

柬埔寨 吴哥窟..... 132

马来西亚 檳城..... 134

新加坡 乌敏岛..... 136

新加坡 圣淘沙..... 138

挪威 弗拉姆..... 140

德国 古堡大道..... 142

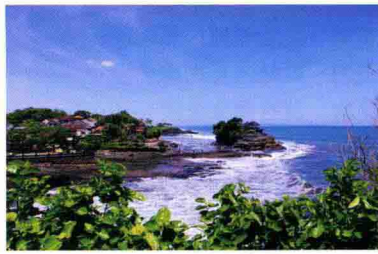
德国 童话大道..... 144

法国 奥维尔小镇..... 146

法国 尚蒂伊..... 148

瑞典 维斯比..... 150

澳大利亚 大洋路..... 152



155 热气球

韩国 济州岛..... 156

土耳其 卡帕多西亚..... 158

澳大利亚 墨尔本..... 160

澳大利亚 凯恩斯..... 162



165 登山

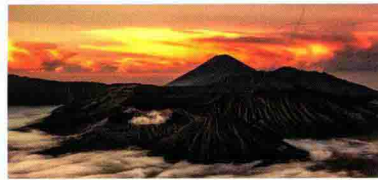
中国 贡嘎山..... 166

中国 珠穆朗玛峰..... 168

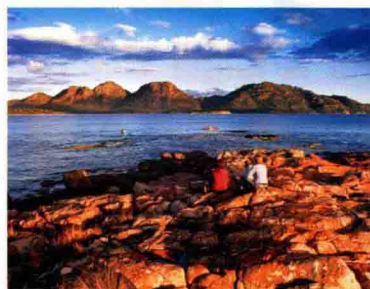
韩国 雪岳山国立公园..... 170

韩国 汉拿山..... 172

印度尼西亚 塞梅鲁火山..... 174



印度尼西亚 阿贡火山·····	176
法国 勃朗峰·····	178
瑞士 彼拉图斯山·····	182
瑞士 铁力士山·····	184
瑞士 少女峰地区·····	186
瑞士 马特洪峰·····	190
挪威 弗罗伊恩山和尤里肯山·····	194
美国 雷尼尔山·····	196



201 滑雪

中国 长白山·····	202
中国 亚布力滑雪场·····	204
日本 新雪谷·····	206
奥地利 蒂罗尔州之顶·····	208
加拿大 太阳峰滑雪度假村·····	210
加拿大 惠斯勒度假村·····	212



215 冲浪

越南 美奈·····	216
印度尼西亚 松巴哇岛·····	218
印度尼西亚 乌鲁瓦图·····	220
印度尼西亚 吉利群岛·····	222
澳大利亚 悉尼邦迪海滩·····	224
澳大利亚 黄金海岸·····	226



229 极限运动

中国 阳朔·····	230
尼泊尔 博克拉·····	232
泰国 清迈·····	234
泰国 甲米·····	236
冰岛 霍芬镇·····	238
澳大利亚 摩顿岛·····	240
澳大利亚 布里斯班河岸冒险中心·····	242
新西兰 天空之塔跳塔·····	244
新西兰 伍德山森林四轮越野摩托车之旅·····	246
新西兰 怀托摩·····	248
新西兰 法兰士·约瑟夫冰川·····	250
新西兰 皇后镇高空滑索·····	252
新西兰 皇后镇蹦极·····	254



户外胜地 出行前准备

护照 PASSPORT

公民申请普通护照，应当由本人向其户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构提出申请。相关规定在中华人民共和国公安部网站（www.mps.gov.cn）有详尽说明。



机票 AIR TICKET

可以通过旅行社、订票网站或航空公司订机票。若没有时间的话，可以委托值得信赖的旅行社，帮忙留意各种需要注意的事宜；直接通过网络订票也很方便。

● 旅行社

旅行社提供机票订购以及其他旅游咨询服务，除了能省下不少时间，有时候也可以节约成本。另外，在暑假或是新年等旺季，由于机票和饭店很早就会被预订下来，如果自己订不到，可以试试通过旅行社订购。

● 订票网站

有一些直接提供线上查询和订票服务的专门网站，各航空公司的航班和价格都可以在线上直接查询并且订购机票。例如，携程旅行网、芒果网。

● 航空公司

除了通过旅行社，航空公司也提供直接购买机票的服务。可登录各航空公司的网站，输入旅行日期后查询票价并进行比价。有时航空公司会推出非常优惠的“机票+酒店”方案。





» 机票选择

选择机票时,可根据出国目的(商务或旅游)、时间长短、预计停留多少站(单点来回、A点进B点出、转机点停留)来决定机票种类。若以优惠票价购买,记得先确认机票相关限制,如可否退票、改期、转让、更改行程及日期,以及限定的停留时间。

舱等分类

分为头等舱(First Class)、商务舱(Business Class)、经济舱(Economy Class)。其中,头等舱价格最高,经济舱最低。

年票 (普通票)

价格最高、限制最少。有效期为一年,可更改日期时间、行程地点,也可补差价改选其他航空公司。

旅游票

价格较低,有停留天数限制(2~14天、30天、60天、3个月、6个月)。限制的时间越短,价格也越低。不可更改行程,不可转让,不可退票,更改日期通常需加收手续费。

学生机票

票价较旅游票低,但须持有国际学生证(ISIC)才能购买。某些国家享有较高的行李托运公斤数,最长停留时间通常为一年。

促销票 (优惠票)

航空公司针对淡季、某一特殊时节或特殊目的,不定期推出非常便宜的促销机票。限制无一定标准,购票前须确认。

团体票

价格最便宜,但限制最多。有最低人数限制(至少10人),依附团体进出,不可退票、转让、延迟。

旅馆 HOTEL

在国内旅行预订旅馆最方便的方式就是网上预订,常用的网站有艺龙旅行网、携程旅行网、去哪儿网等。若是到国外旅行,可以直接在酒店的官网上预订,也可以通过网络预订,常用的网站有缤客(Booking.com)、安可达(Agoda)等。





货币（取钱、换钱）MONEY

到国外旅游兑换外币，主要考虑三点：省钱、方便、安全。

» 最方便又实惠的方式：先兑换成美元

虽然这几年美元有所贬值，但是在国外旅行，美元还是最方便、实惠的国际货币。

» 最方便的方式：在国内先换好

在国内，有很多银行提供兑换货币业务，但详情需打电话询问。在国际机场的柜台也可以兑换货币，但要加收手续费，因此，建议在国内先兑换好。

» 最安全的方式：带少许现金，多使用信用卡

在国外旅行带信用卡很方便，在有一定规模的商店、百货商场、饭店、旅馆都可以使用，但在购买小纪念品和品尝小吃的时候通常没法使用。所以，信用卡虽使用方便，但不宜依赖。建议出国时携带两张信用卡，分别存放，并记下卡号及海外挂失电话，以免遗失或失窃。

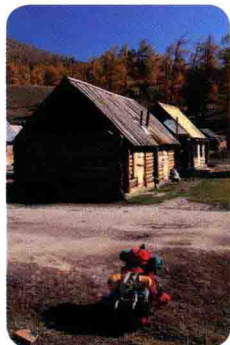


通信（手机上网、打电话）COMMUNICATION

如果是到外国短期旅行，可以租一个随身 3G 路由器，出国就可以通过 Wi-Fi 上网了。

通常一个 3G 路由器可支持三四台设备上网。

如果坚持用国内手机卡，出国前可申请开通全球漫游服务，根据不同地区收费；也可以到达其他国家后，在机场办理一张当地的手机卡。很多地方都有针对游客设计的短期手机卡，收费低，还可以上网。



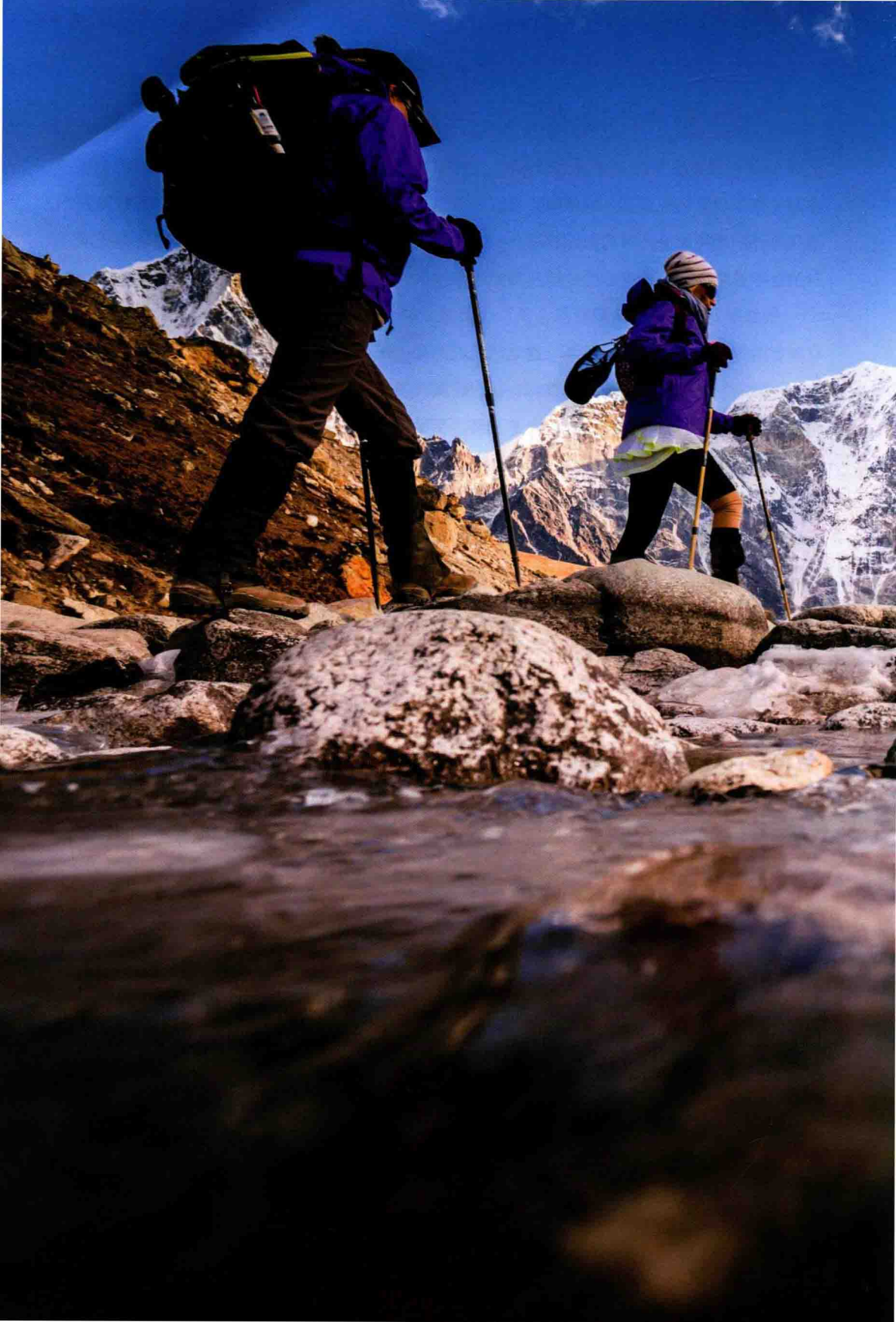


保险INSURANCE

海外的旅游平安险主要分为意外险、意外医疗险和疾病医疗险三个部分。意外险是指在海外发生交通事故等意外的保险，可以根据自己的具体情况决定投保金额。意外医疗险是指在海外因意外而受伤时的医疗补助，一般按比例赔偿。疾病医疗险则是指在国外生病住院时的医疗补助，和意外医疗险一样，按比例赔偿。

旅游平安险的价格依照投保金额、旅游地点和天数决定，约数百元不等。如果本来就有固定的保险公司，出发前只要一通电话就能加保，还可能折扣。另外，也可以通过网络购买保险。用信用卡刷卡购买机票时，也会附赠旅游平安险。依各家公司规定不同，部分还包括航班延误、行李延误或行李遗失等旅游不便险的部分，不妨在消费前先行查询。

最后，如果来不及买保险也没有刷卡购票，在机场也设有保险公司的柜台，虽然价钱稍微贵一点，但在入关前不妨花几分钟，买一份旅游的安心保障。



1 HIKING 徒步