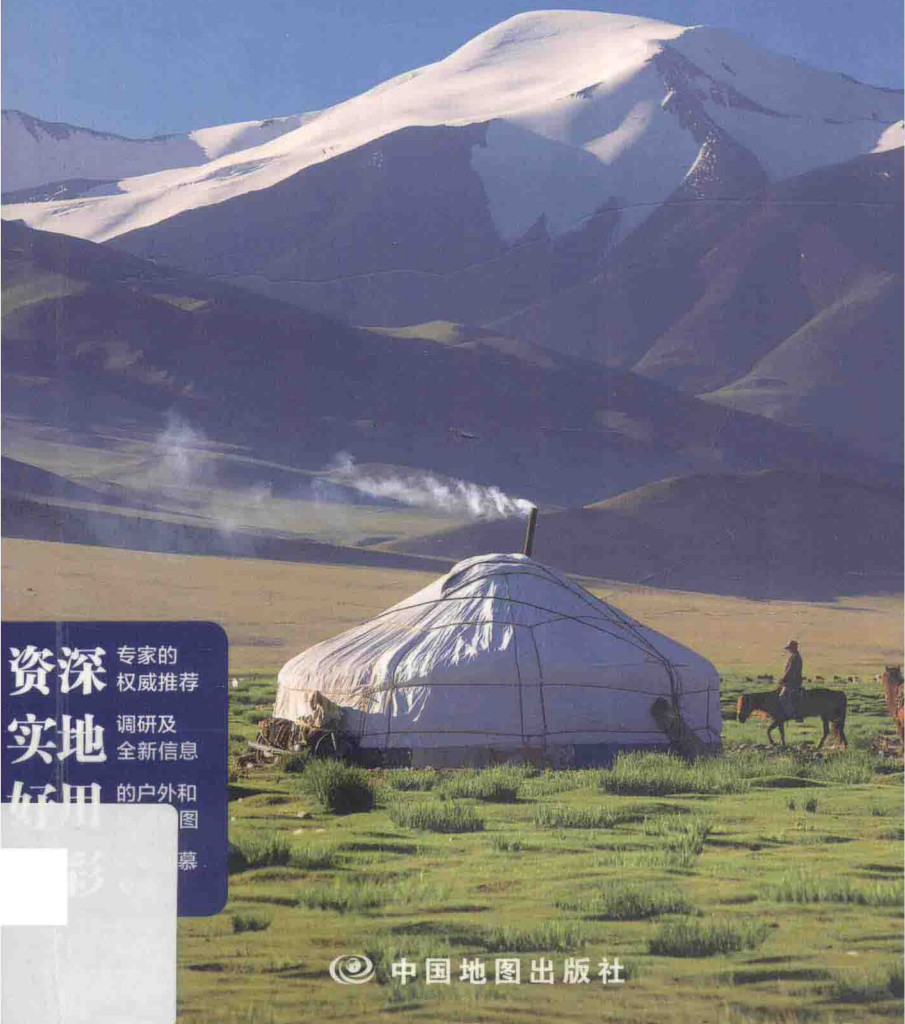


lonely planet

蒙古



资深
实地
好用

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的户外和
图
幕

中国地图出版社

蒙古



本书作者

迈克尔·科恩 (Michael Kohn)

安娜·卡明斯基 (Anna Kaminski) 丹尼尔·麦克罗汉 (Daniel McCrohan)

蒙古

中文第二版

书名原文: *Mongolia* (7th edition, Jul 2014)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2015

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

蒙古 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 霍亮子, 谢丁, 邹云译. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.4

书名原文: *Mongolia*

ISBN 978-7-5031-7662-3

I. ①蒙… II. ①澳… ②霍… ③谢… ④邹… III. ①旅游指南—蒙古 IV. ①K931.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 042924 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	9.75
字 数	530 千字
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月北京第 1 次印刷
定 价	59.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-7662-3/Z·220
审 图 号	GS (2015) 399 号
图 字	01-2015-0404

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来蒙古	4
蒙古地图	6
蒙古Top14	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	20
旅行线路	23
户外活动	28
团队游	35
公路旅行	39
蒙古纵贯铁路	44
那达慕	48
地区速览	51

在路上

乌兰巴托 54

景点	56
活动	69
课程	69
节日和活动	70
住宿	71
就餐	75
饮品和夜生活	80
娱乐	82
购物	85

蒙古中部 97

中央省	100
宗莫德	100
博格多汗山 严格保护区	101
纳来哈	103
特雷勒吉地区	104
嘎丘尔特	108
呼斯泰国家公园	109
前杭爱省	110
阿尔拜赫雷	111
哈拉和林	113
哈拉和林以西	118
哈拉和林以东	120
后杭爱省	121
车车尔勒格	121
成和尔温泉	124
车车尔勒格至 塔里亚特	125
塔里亚特	126

蒙古北部 129

色楞格省	131
苏赫巴托尔	132
阿勒坦布拉格	133
杜兰汉	133

达尔汗	134
庆宁寺	136
布尔干省	138
额尔登特	138
布尔干市	142
库苏古尔省	143
木伦	144
库苏古尔湖国家公园	148
钱德曼温都尔	155
达克哈德洼地	156
木伦至大白湖	159

蒙古东部 161

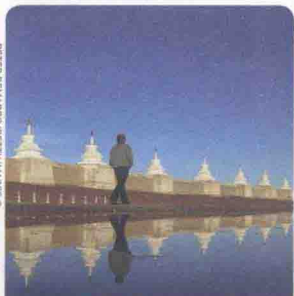
肯特省	163
成吉思市 (温都尔汗)	163
霍赫湖	166
巴勒丹巴莱涂寺	166
奥格洛格金城墙	167
宾德尔	167
达达勒	167
东方省	170
乔巴山	170
克鲁伦巴尔城	173
贝尔湖	173
哈拉哈河	174
苏赫巴托尔省	175
西乌尔特	176
达里干嘎	177
锡林博格多山	179

戈壁 181

中戈壁省	183
曼德勒戈壁	183
小嘎兹林岩群	185
霍赫布尔德庙	186
额尔德尼达来	186



那达慕大会上穿传统服饰的表演者 (见48页)



额尔德尼召寺的墙 (见113页)

目录

了解蒙古

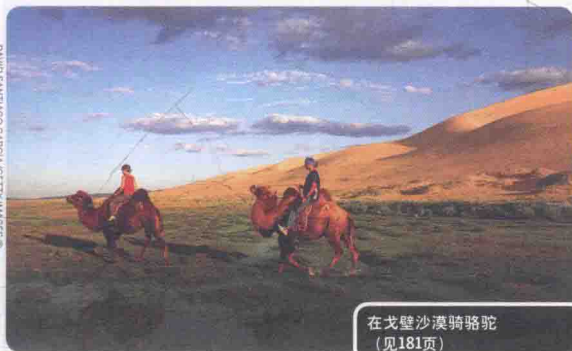
今日蒙古	238
历史	240
蒙古人的生活方式	249
传统蒙古包	252
蒙古人的信仰	255
蒙古饮食	258
蒙古部落	260
荒野和野生生物	262

生存指南

出行指南	268
交通指南	280
健康指南	293
语言	297
索引	305
地图图例	309

特别呈现

团队游	35
公路旅行	39
蒙古纵贯铁路	44
那达慕	48



在戈壁沙漠骑骆驼
(见181页)

翁金寺	187	臣格勒	217
大嘎兹林岩群	189	阿尔泰塔旺博格多 国家公园	217
东戈壁省	189	陶勒包湖	220
赛音山达	189	仓巴嘎拉布山国家公园	220
大纳尔廷岩群	192	科布多省	221
扎门乌德	192	科布多市	221
南戈壁省	193	哈尔乌苏湖国家公园	223
达兰扎德嘎德	193	钱德曼	224
古尔班赛汗 国家公园	196	蓝色洞穴	225
巴彦扎格	198	蒙赫海尔汗国家公园	226
巴彦洪戈尔省	200	乌布苏省	226
巴彦洪戈尔市	200	乌兰固木	226
巴彦戈壁	203	乌布苏湖	229
阿马尔布彦特寺	205	额勒格湖	229
额金河	205	哈尔黑拉山和图尔根山	229
戈壁阿尔泰省	205	霍赫湖	230
阿尔泰	206	乌苏哈尔乌苏湖	231
大戈壁严格保护区	208	阿奇特湖	231
额吉海尔汗自然保护区	208	吉尔吉斯湖国家公园	231
蒙古西部	209	扎布汗省	232
巴彦乌列盖省	211	乌里雅苏台	232
乌列盖	211	扎加斯坦山口	234
萨格赛	216	鄂特冈腾格尔山 严格保护区	235
		托孙臣格勒	235

蒙古



本书作者

迈克尔·科恩 (Michael Kohn)

安娜·卡明斯基 (Anna Kaminski) 丹尼尔·麦克罗汉 (Daniel McCrohan)

计划你的行程

欢迎来蒙古	4
蒙古地图	6
蒙古Top14	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	20
旅行线路	23
户外活动	28
团队游	35
公路旅行	39
蒙古纵贯铁路	44
那达慕	48
地区速览	51

在路上

乌兰巴托

景点	56
活动	69
课程	69
节日和活动	70
住宿	71
就餐	75
饮品和夜生活	80
娱乐	82
购物	85

蒙古中部

中央省	100
宗莫德	100
博格多汗山 严格保护区	101
纳来哈	103
特雷勒吉地区	104
嘎丘尔特	108
呼斯泰国家公园	109
前杭爱省	110
阿尔拜赫雷	111
哈拉和林	113
哈拉和林以西	118
哈拉和林以东	120
后杭爱省	121
车车尔勒格	121
成和尔温泉	124
车车尔勒格至 塔里亚特	125
塔里亚特	126

蒙古北部

色楞格省	131
苏赫巴托尔	132
阿勒坦布拉格	133
杜兰汉	133

达尔汗	134
庆宁寺	136
布尔干省	138
额尔登特	138
布尔干市	142
库苏古尔省	143
木伦	144
库苏古尔湖国家公园	148
钱德曼温都尔	155
达克哈德洼地	156
木伦至大白湖	159

蒙古东部

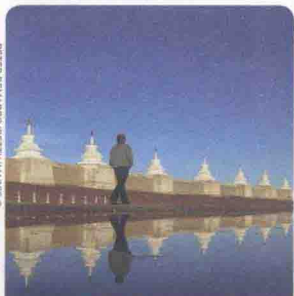
肯特省	163
成吉思市 (温都尔汗)	163
霍赫湖	166
巴勒丹巴莱涂寺	166
奥格洛格金城墙	167
宾德尔	167
达达勒	167
东方省	170
乔巴山	170
克鲁伦巴尔城	173
贝尔湖	173
哈拉哈河	174
苏赫巴托尔省	175
西乌尔特	176
达里干嘎	177
锡林博格多山	179

戈壁

中戈壁省	183
曼德勒戈壁	183
小嘎兹林岩群	185
霍赫布尔德庙	186
额尔德尼达来	186



那达慕大会上穿传统服饰的表演者 (见48页)



额尔德尼召寺的墙 (见113页)

目录

了解蒙古

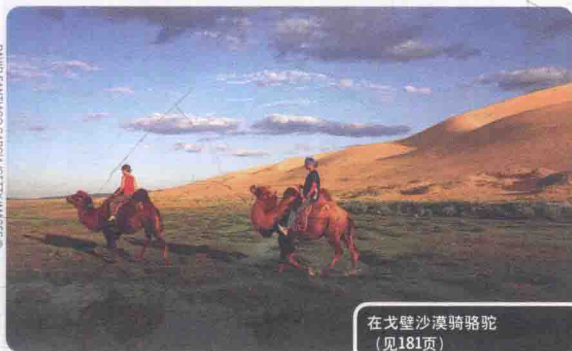
今日蒙古	238
历史	240
蒙古人的生活方式	249
传统蒙古包	252
蒙古人的信仰	255
蒙古饮食	258
蒙古部落	260
荒野和野生生物	262

生存指南

出行指南	268
交通指南	280
健康指南	293
语言	297
索引	305
地图图例	309

特别呈现

团队游	35
公路旅行	39
蒙古纵贯铁路	44
那达慕	48



在戈壁沙漠骑骆驼
(见181页)

翁金寺	187	臣格勒	217
大嘎兹林岩群	189	阿尔泰塔旺博格多 国家公园	217
东戈壁省	189	陶勒包湖	220
赛音山达	189	仓巴嘎拉布山国家公园	220
大纳尔廷岩群	192	科布多省	221
扎门乌德	192	科布多市	221
南戈壁省	193	哈尔乌苏湖国家公园	223
达兰扎德嘎德	193	钱德曼	224
古尔班赛汗 国家公园	196	蓝色洞穴	225
巴彦扎格	198	蒙赫海尔汗国家公园	226
巴彦洪戈尔省	200	乌布苏省	226
巴彦洪戈尔市	200	乌兰固木	226
巴彦戈壁	203	乌布苏湖	229
阿马尔布彦特寺	205	额勒格湖	229
额金河	205	哈尔黑拉山和图尔根山	229
戈壁阿尔泰省	205	霍赫湖	230
阿尔泰	206	乌苏哈尔乌苏湖	231
大戈壁严格保护区	208	阿奇特湖	231
额吉海尔汗自然保护区	208	吉尔吉斯湖国家公园	231
蒙古西部	209	扎布汗省	232
巴彦乌列盖省	211	乌里雅苏台	232
乌列盖	211	扎加斯坦山口	234
萨格赛	216	鄂特冈腾格尔山 严格保护区	235
		托孙臣格勒	235

欢迎来 蒙古

粗犷的蒙古将为你开启一段冒险旅程。在这个国家广袤的草原和沙漠上，你将看到顽强的游牧民族依然践行着古老的传统。

开放的国度

20世纪的大半时间里，蒙古都隔绝于世，它感觉上是那么遥不可及，以至于“蒙古”成为偏僻和隔绝的代名词。21世纪则截然相反，蒙古向世界开放，它的公民走向世界各地，外国人也能飞赴蒙古旅行和经商。获得签证并不难，有些国家甚至享有免签待遇。政府将旅游业作为经济的重要增长点，也视其为当地社区收入的重要来源。你将受到热情的接待，但这并不会是一次享乐之旅。蒙古依然是一个发展中国家，除了首都，其他地区的基础建设非常薄弱，条件相当简陋。

茫茫原野

蒙古人完全了解自己国家的独特之美。如果与当地人交谈，他们很可能会滔滔不绝地说起这里美丽的乡村、辽阔的草原、起伏的山脉、清澈的湖泊，以及丰富的野生动物和畜牧业资源，正是这种真正的荒野吸引了众人前来。

热情好客的游牧民族

蒙古的游牧文化举世闻名——你可以在传统的蒙古包投宿、牧羊、骑马，或者只是感受“回归自然”。成吉思汗的遗产和蒙古人复兴的民族自豪感让这一切体验更为强烈。蒙古人热情好客，很容易接触。在如今这个被门锁隔绝开的世界里，能见到愿意把家门向陌生人敞开的人，确实是一种全新的体验。

不只是草和马

现在世界上很少有国家存在如此鲜明的城乡差异。蒙古的游牧者们过着非常朴素的生活，而他们在乌兰巴托的兄弟们却一头扎进了未来。首都改变的速度让人目眩，许多蒙古人全心投入全球经济、资本运作以及消费主义中去，不过都市潮人和游牧者的共同点是都拥护民主。蒙古经常被奉为新兴民主国家的典范。蒙古渴望成为全球社区的一份子，你的到访也将为这片土地的非凡发展做出贡献。



我为什么热爱蒙古

本书作者丹尼尔·麦克罗汉 (Daniel McCrohan)

如果你喜欢户外活动，你绝对会为蒙古神魂颠倒。我自己就是例子。有什么理由不爱一个如此广阔、如此辽远、如此美丽的国家呢？你怎么能不爱登山、骑马、露营？但蒙古的魅力远远不止于此。几百年的游牧生活让蒙古人与旅行者产生了天然的情感联系。车子在野外抛锚，下一辆车会停下来帮忙；没地方住，他们会为你准备一张床；到一顶蒙古包问路，主人会以茶点招待你，而你也能见到这个伟大游牧民族的日常生活。

关于作者的更多信息见310页。



蒙古 Top 14

1



那达慕大会

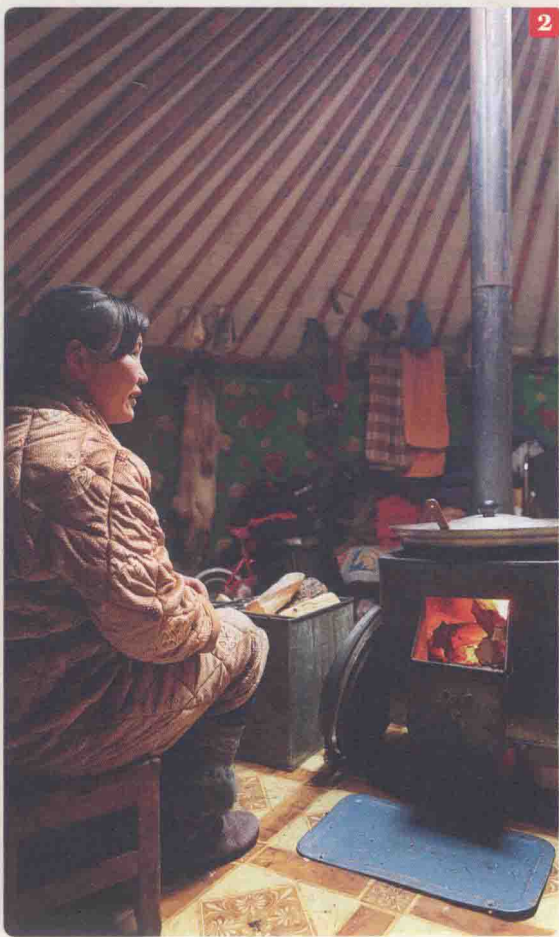
1 蒙古人热爱那达慕（见48页）。大会持续两三天，其间会有正规的摔跤、叫绝的赛马、眼花缭乱的射箭，有谁不会爱上它呢？那达慕的意思是“游戏”，不过它远不止游戏。那达慕是为了娱乐，为了亲朋好友相聚，为了大块吃羊肉馅饼（khuushuur）、大口喝伏特加而举行的。最传统的庆典要到小镇上才找得到，比如蒙古北部的哈特嘎勒（见152页），全镇的人都会参与其中。这些传统的那达慕大会尤其适合拍照——勇猛的摔跤手、好眼力的射箭手，还有彪悍的骑士们，共同构成了视觉大观。



THOMAS L. KELLY/GETTY IMAGES ©

住蒙古包

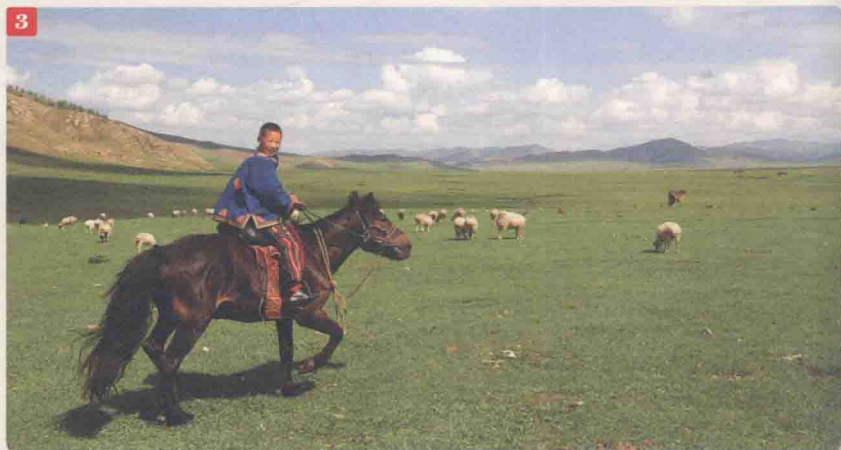
2 你在蒙古所有的旅行经历里，最难忘的很可能是探访蒙古包（见252页）。从外表上看，蒙古包就是简单的帐篷，但走入其中，你会大吃一惊：里面布置着各种家具和现代家电，不只是床和桌子，还有电视、收音机和一两部智能手机。蒙古包总是向访客敞开大门，你甚至不需要敲门（蒙古人自己也从来不这么干，在接近蒙古包时，他们会喊一声“Nokhoi khor”，意思是“拴好狗”）。



2

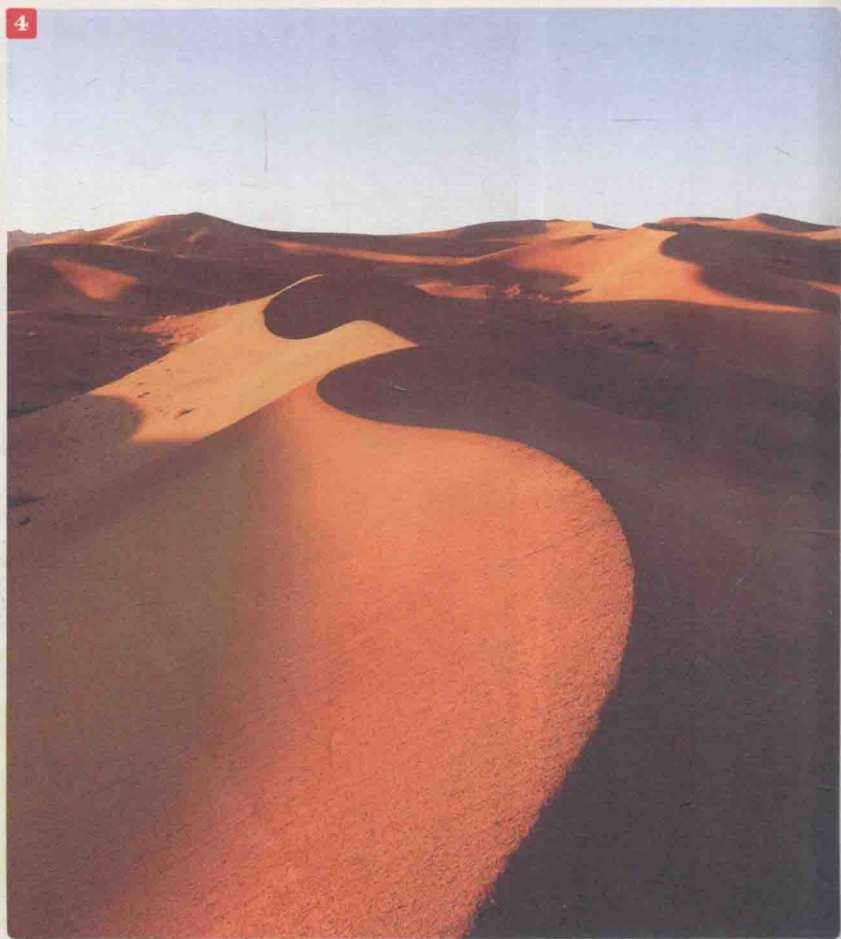
NICK LEDGER/GETTY IMAGES ©

3



ROBERT CHINCHILL/GETTY IMAGES ©

4



DAVID H. JOHNSON/GETTY IMAGES ©



骑马

3 蒙古人在马背上驰骋了几千年，你也应该向他们看齐。在乌兰巴托附近就可以参加当日来回的短途骑行项目，但最佳骑行区域是高尔希·特雷勒吉国家公园（见104页）和博格多汗山严格保护区（见101页）。要想连续数日骑马跋涉，可以去库苏古尔湖（见148页）、达克哈德洼地、肯特山严格保护区（见105页）和奈曼湖（见117页）。你可能得花点儿时间才能适应半野生的蒙古马和它们矮胖的身材。幸运的是，当地导游非常熟悉马儿们的脾性——注意听从导游的指示。

戈壁沙漠

4 要是马可·波罗动过去戈壁度假的念头，他应该已经葬身在沙漠里了。和这位威尼斯人一样，许多旅行者都视这片严酷的大地为畏途。庆幸的是，800年来，旅行条件已经大为改善，现在舒适的戈壁之旅已经成为可能。你可以骑着双峰驼，探访恐龙化石埋藏地。古尔班赛汗国家公园（见196页）的干葛恩沙丘景色迷人，强风掠过高耸的沙丘，发出哨音，是真正的旅行亮点。图为干葛恩沙丘（见196页）。

蒙古人的待客之道

5 虽然听起来有些老套，但你确实找不到比蒙古人更好客的民族了。在蒙古包停下来问路，主人马上会端上点心，然后是一杯一杯的热茶，接下来很可能是一顿午餐，如果你想打个盹儿，甚至会为你提供一张床。在牧民附近露营，他们会让孩子带着新鲜牛奶和奶酪来拜访。这些都是悠久传统的一部分，在穿越广袤国土的时候，蒙古人自己就是依靠这样的互助精神生存下来的。离城市越远，得到的招待越热情，所以可以尝试去遥远的乌列盖（见211页）体验一下。

观看野生动物

6 蒙古是观看野生动物的理想之地。在东部，你会目睹数百甚至数千只羚羊几乎以超音速在平原上疾驰而过。在山区，尤其是在戈壁，很容易见到盘羊和野山羊。在达克哈德洼地（见156页）北部的针叶林里，会遇到高贵的驯鹿。最容易看见野生动物的地方是呼斯泰国家公园（见109页），这里是蒙古野马的栖息地。而无论你在哪里旅行，都会有巨大的老鹰、隼和秃鹰盘旋在头顶的天空。

徒步

7 蒙古大地上的群山、河谷和开满野花的原野，渴求着你的徒步探索。徒步旅行在蒙古刚刚兴起，如果你有随机应变的能力，在如高尔希-特雷勒吉国家公园（见104页）这样的地方，徒步是可行的。虽然没有温暖的小屋和标志清晰的线路，但有可以遮风避雨的蒙古包，而且遇到的当地人都乐意为你指路。这里虽然没有背夫，但是有驮马作为替代。准确的地图、结实的帐篷和探险精神会帮助你渡过所有难关。



CARMAN IMAGES/GETTY IMAGES ©



AMIRAL PHOTO/ALAMY ©