

德国

100%

经专业作者实地考察

全新中文第二版

探得旅行目的地精髓
提供准确、实用、可靠
的信息和建议

生活·读书·新知 三联书店

如何使用本书

住宿、就餐、饮品和娱乐信息由作者排序。

☎ 电话	宿舍	宿舍床位
🕒 营业时间	单	单人间
🚭 有无烟房间或区域	双	双人间
❄️ 有空调	双床	双床间
🌐 可以上网	三	三人间
🏊 游泳池	四	四人间
🅇 停车场	套	套间
🚇 地铁	房间	房间
🏠 地铁	公寓	公寓
	家	家庭房

汇率

本书中出现的汇率都使用欧元 (€)。

1 欧元 (€) = 100 分。

当前汇率可以到网站 www.xe.com/zh/ 或 www.boc.cn/common/whpj.html 查看。

人民币	RMB1	=	€0.12
澳大利亚元	A\$1	=	€0.50
加拿大元	C\$1	=	€0.62
日元	¥100	=	€0.83
新西兰元	NZ\$1	=	€0.42
英镑	UK £1	=	€1.18
美元	US\$1	=	€0.79

价格范围

	住宿	就餐
经济	< €80	< €10
中档	€80~150	€10~25
高级	> €150	> €20

本书所列价格均为旺季全价。带浴室。如有例外,将特别指出。

Lonely Planet 消费指数

1L (公升) 汽油	€1.20
1L 瓶装水	€0.60~1
啤酒 (酒吧中 500 毫升)	€2.50~3
纪念T恤	€10~15
德国小香肠	€1.50~2

更多价格信息,请参见“旅行准备”一章

营业时间

银行	周一至周三和周五 8:30am~4pm, 周四 8:30am~5:30pm 或 6pm
酒吧	至少约 6pm~1am
俱乐部	约 11pm~凌晨

邮局	11am~11pm (营业时间变化 很大,通常 9:30pm 停止食物供应)
超市/商场	周一至周六 9:30am~8pm (在乡村和郊区营业时间通常较短)

如有例外,将特别指出。

电话

在德国境外拨打下表所列电话,应首先拨打国际接入码。德国的国际代码,然后再拨打当地号码(不需拨打号码前的“0”,但是在德国境内拨打有时需加拨“0”)。

救护车	☎ 112
火警	☎ 112
报警	☎ 110
德国国家代码	☎ 49
国际号码查询	☎ 118 34
号码查询 (德语)	☎ 118 33
号码查询 (英语)	☎ 118 37
接线员	☎ 0180-200 1033

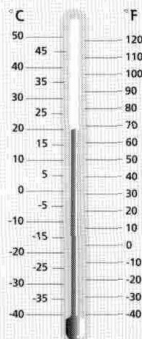
日常用语

你好。	Hallo.
再见。	Auf Wiedersehen.
请。	Bitte.
谢谢。	Danke.
劳驾/对不起。	Entschuldigung.

单位转换

1in (英寸) = 2.54 cm (厘米)
1cm = 0.39 in
1m (米) = 3.3 ft (英尺) =
1.1yd (码)
1ft = 0.3 m
1km (公里) =
0.62miles (英里)
1mile = 1.6 km
1kg (公斤) = 2.2 lb (磅)
1lb = 0.45 kg
1g (克) = 0.04 oz (盎司)
1oz = 28 g

1imperial gallon (英国加仑) = 4.55L (升)
1L = 0.26 US gallons (美国加仑)
1US gallon = 3.8L
1L = 0.22 imperial gallons



ISBN 978-7-108-03106-6



定价: 78.00 元
中文第二版
2009年3月出版

I see in

我看见了

www.lonelyplanet.com.cn

德国

Andrea Schulte-Peevers
Jeremy Gray, Anthony Haywood,
Sarah Johnstone, Daniel Robinson





吕根岛 (见 700 页)
欣赏这座神奇岛屿的
白里崖壁,从陡峭的
的温泉,从罗马时代
的温泉浴池建筑到绿
树成荫的乡村小道

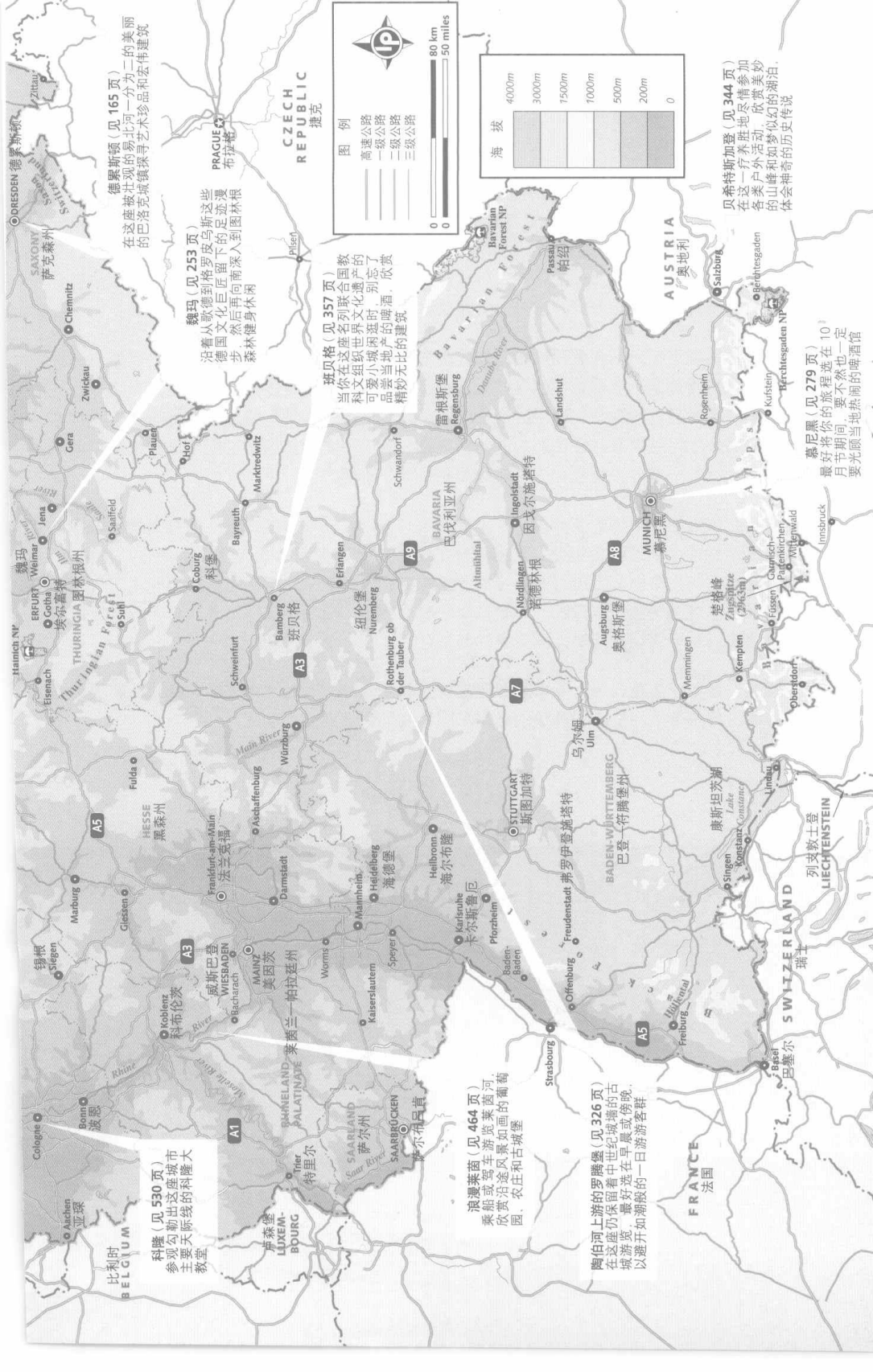
米里茨国家公园 (见 685 页)
在这个众多鸟类栖息的水上天堂
参加轻松惬意的划船露营之旅

柏林 (见 91 页)
白天游逛于世界级的博物
馆和美术馆,夜晚穿梭在
热闹的酒吧和俱乐部

吕贝克 (见 658 页)
在这座以杏仁蛋白国徽
糖闻名并被联合国世界文
化遗产名录列入的古城游玩时,
留心捕捉汉萨同盟时
代的遗存

汉堡 (见 628 页)
在这座活力四射的城市
的酒吧和俱乐部中
尽情享受

不来梅 (见 617 页)
在红砖建造的新艺术风格建筑之间半
体味这个迷你都市的轻松惬意,享
受丰富多彩的夜生活更让人流连忘返



德累斯登 (见 165 页)
在这座被壮观的易北河一分为二的美丽
的巴洛克城镇探寻艺术珍品和宏伟建筑

魏玛 (见 253 页)
沿着从歌德到柏罗皮乌斯这些
德国文化巨匠留下的足迹漫
步, 然后再向南深入到图林根
森林健身休闲

班贝格 (见 357 页)
当你在这座名列联合国教
科文组织世界文化遗产的
可爱小城因近陆路, 欣赏
品受当地产的啤酒, 欣赏
精妙无比的建筑

浪漫莱茵 (见 464 页)
乘船或驾车游览莱茵河
欣赏沿途风景如画的葡萄
园、农庄和古城堡

陶伯河上游的罗滕堡 (见 326 页)
在这座仍保留着中世纪城墙的古
城游览, 最好选在早晨或傍晚,
以避免如潮般的一日游客群

贝希特斯加登 (见 344 页)
在这里尽情参加
各类户外活动, 欣赏美妙
的山峰和如梦似幻的湖泊,
体会神奇的历史传说

慕尼黑 (见 279 页)
最好将你的旅程选在 10
月节日期间, 要不然也一定
要光顾当地热闹的啤酒馆

目的地：德国

很少有国家会像德国一样对世界产生如此大的影响，这块土地充满了创新精神，印刷机、汽车、阿司匹林和 MP3 都是在这里发明的。在这个国家，你可以拜访马丁·路德、阿尔伯特·爱因斯坦和卡尔·马克思的出生地，这里同时也诞生了歌德、贝多芬、格林兄弟以及其他在某些方面推动人类发展的伟人。现代建筑的起源在哪里？就是这里，包豪斯运动就是在德国的德绍开始的。上帝啊，连教皇都是德国人！

当你在德国旅行时，会发现许多诸如此类的名人天才，但是德国如梦似幻的风景或许更令人难忘。毋庸置疑，随着旅行的展开，沿途有许多充满艺术感的风景，从北部布满沙丘的蜿蜒海岸到感觉沉闷的森林、浪漫的河谷，中部地区广袤的葡萄种植园，再到巍峨的阿尔卑斯山，然后是冰河经年累月侵蚀而成的雄伟风景，还有各式自然风景。所有这些都是广大而神奇的大自然的一部分，都会让你举起数码相机照个不停。

你会在德国感受到历史的痕迹，那里的城镇有中世纪时修建的街道，还有坐落在干净整洁、半木结构的乡村之上的城堡，这些城堡的窗户都装饰有巨大的天竺葵。柏林、慕尼黑、汉堡和其他充满生命力的城市有各式经过改善的美食，多元文化下高雅的戏剧和地下舞蹈派对百花齐放，这些定会让你惊叹。不管你要去哪座城市，随处可见罗马式、哥特式和巴洛克式古典建筑以及来自现代建筑大师贝聿铭和法兰克·盖瑞设计的建筑。

不管你是要在高速公路上寻求刺激还是要在最新式的火车上悠闲享受，德国都需要你的仔细探索，赶快带上好奇心和开放的思想来吧，我们保证你会不虚此行。

NEIL SETCHFIELD



德国城市

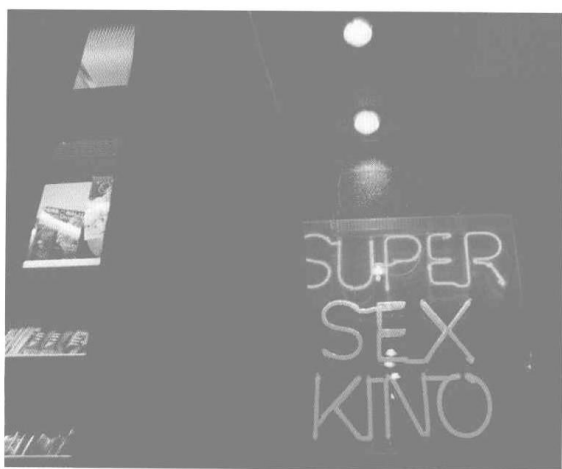


RICHARD NEBESKY

奥拉尼堡门(Oranienburger Tor, 见 112 页)以南, 柏林非常活跃的娱乐区, 连大街上都充满了艺术元素

在慕尼黑10月节(Oktoberfest, 见299页)期间去那里看看

CHERYL FORBES



MARTIN LLADO

去绳索大街(Reeperbahn, 见 634 页)较为阴暗的一面转转, 这里是汉堡最著名的红灯区



历史名城

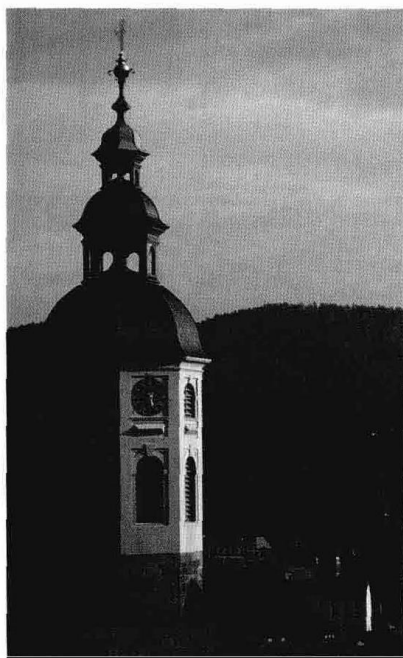


JOHN BORTHWICK

迷失在埃尔富特 (Erfurt, 见 246 页) 中世纪的巷道

在浪漫之路上，陶伯河上游的罗腾堡 (Rothenburg ob der Tauber, 见 326 页) 是必去之处

ESBIN ANDERSON



DAVID PEEVERS

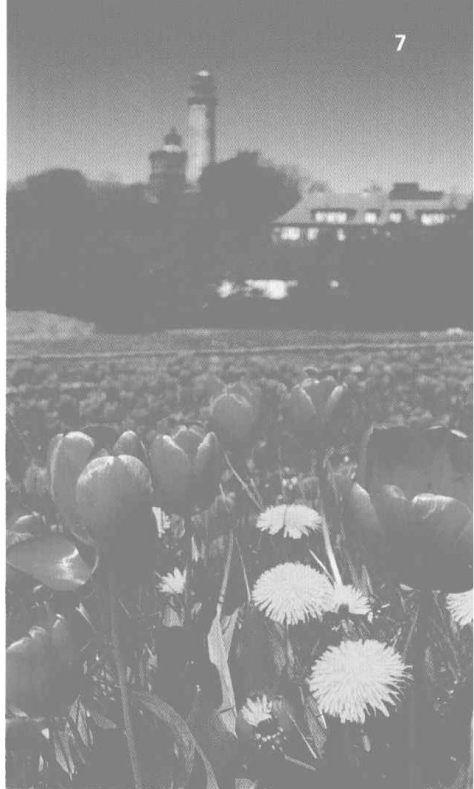
在海德堡大学城 (university city of Heidelberg, 见 394 页) 品味马克·吐温

户外风景



MARTIN MOOS

瑞士一侧的阿尔卑斯山是康斯坦茨湖 (Lake Constance, 见 435 页) 最壮观的背景

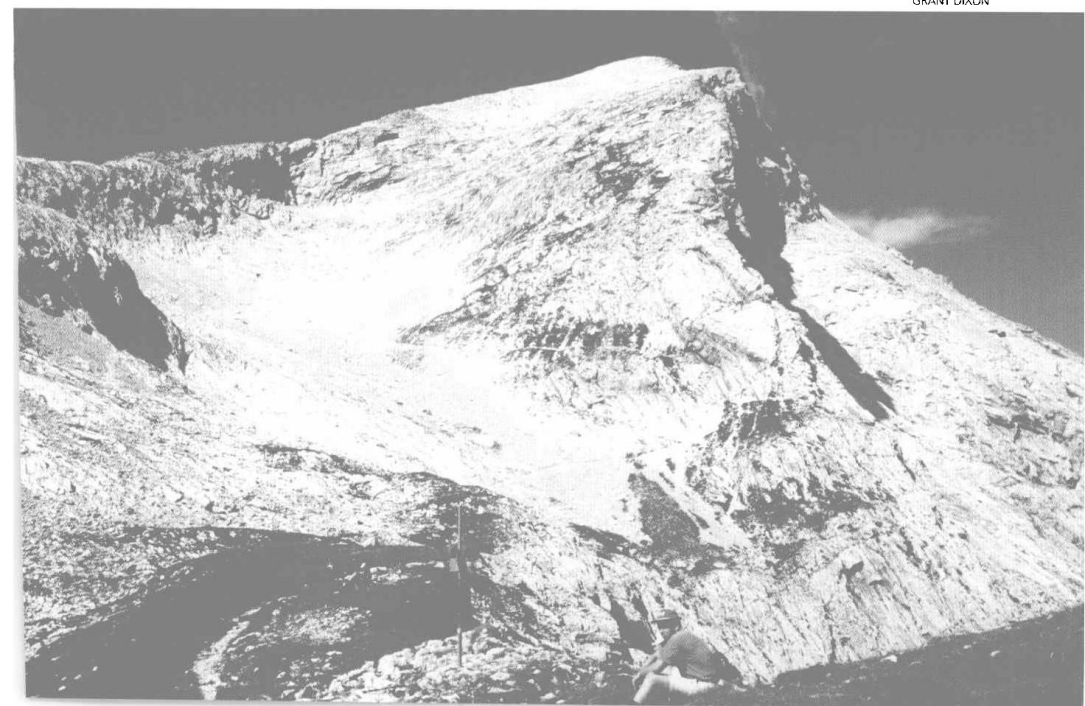


DAVID PEEVERS

卡尔·弗里德里希·申克尔的灯塔守护着浪漫的
石根岛上险峻的阿科纳角 (Kap Arkona, 见 705 页)

时尚的滑雪胜地加米施-帕滕基兴 (Garmisch-Partenkirchen, 见 339 页) 也是夏巨徒步游的绝佳之选

GRANT DIXON

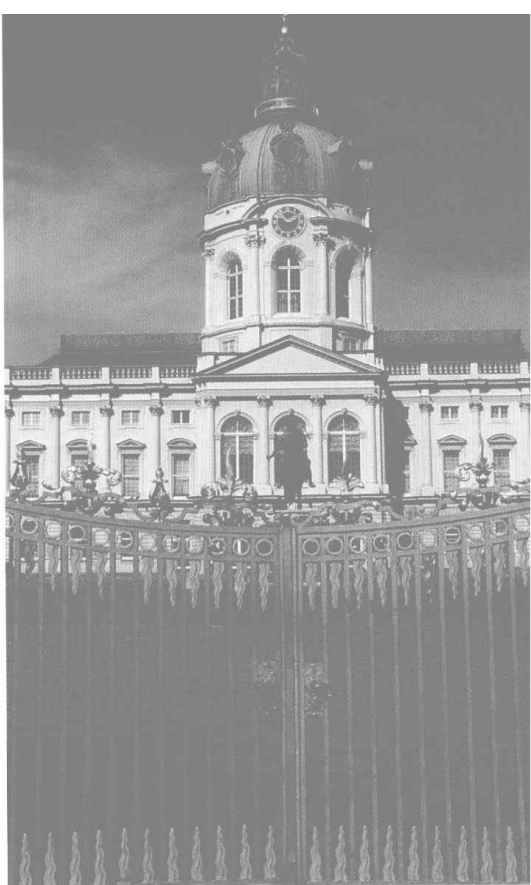


城堡和宫殿



DENNIS JOHNSON

马丁·路德隐秘的“异教”城堡瓦尔特城堡 (Wartburg, 见265页)现在是著名的艺术品和艺术仿制品的收藏之处



KRZYSZTOF DYDYNKI

夏洛滕堡宫 (Schloss Charlottenburg, 见 116 页) 蕴含着丰富的历史和艺术底蕴

让浪漫之路上的新天鹅堡 (Schloss Neuschwanstein, 见 335 页) 满足你的童话幻想

MANFRED GOTTSCHALK



托尼 · 惠勒致中文版读者

1972 年我离开伦敦，准备花一年的时间周游世界。那一年，我刚 25 岁，而我的妻子莫琳只有 22 岁。我们没什么钱，也根本没有想到这是一次多么漫长的旅程，远远超过当初预计的一年。事实上 30 多年后，我们依然在路上。

就在这条没有尽头的旅途中，我们创建了 Lonely Planet，今天它已经发展成为世界上最大的一家旅行指南出版公司。这一路我们曾经历了太多的风风雨雨，起起落落。6 个月后当我们穿越欧亚两洲到达澳大利亚悉尼时，我们的全部家当只剩下了 27 澳分（约合 2 元人民币）。但不管怎样，在这条路上我们度过了真正幸福的时光。

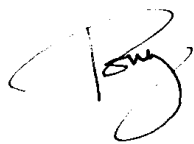
一次又一次，我们认识到旅行不仅是世界上最大的产业，同时还可以让一个国家的人民去认识另一个国家的人民。一次又一次，我们发现素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善和乐于助人。我们也发现自助旅行是旅行的最佳方式，这时，你不再是一个旅游团中面目模糊、毫无个性的一位，你是一个独立的个体，你所有的交流和所有的友谊，都将是由你——一个独立的人，去和另一个人直接发生联系。

此外，旅行比你想象的要容易。我只会说一点点汉语，然而我却游遍了中国，一点障碍都没有。在汽车站，会有人卖给我车票；在餐馆，会有人把饭菜摆在我面前；在旅馆，会有人帮我找房间。当你在中国境外旅游时，你会发现我所遇到过的这些事情同样会发生在你的身上。

这个世界是如此广阔，如此美丽。来吧，来感受它吧。

Lonely Planet 出版公司共同创始人

托尼 · 惠勒 (Tony Wheeler)



LONELY PLANET 的故事

Lonely Planet 的传奇首先源自于一次经典的探险旅行，那是 1972 年，年轻的托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇从伦敦出发，穿越欧亚大陆到达澳大利亚。到达澳大利亚之后，由于有很多想要自助旅行的人不断询问他们此次旅行的情况和遇到的各种问题，因此他们决定写一本旅行手册，以满足更多人的需求。第一本 Lonely Planet 旅行指南——《便宜玩转亚洲》(*Across Asia on the Cheap*) 是在厨房的饭桌上完成的，之后托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇亲自到当地的书店上门推销。这本书一面世，立即成了畅销书。

接着，他们又用了 18 个月的时间重访东南亚，这次旅行诞生了第二本手册——《东南亚》(*South-East Asia on a Shoestring*)，后来成为同类书中最受欢迎的一本。直到今天这本书仍在销售，已经更新到了 14 版，但封面一直保留着独特的黄色（当年第一版的时候，这本书在全世界被亲切地称为“黄色圣经”）。

从厨房餐桌起步的 Lonely Planet 如今已成为世界上最大的独立旅游出版社。目前，Lonely Planet 在澳大利亚墨尔本、美国奥克兰、英国伦敦设有自己的办事处，400 多名员工全都是热爱旅游的旅行者。

现在，Lonely Planet 已出版了 600 多种旅行指南，涉及范围几乎覆盖了全世界的每个角落，产品在 200 多个国家销售，是欧洲、英国、美国和亚洲一大洋洲地区旅行指南的首选品牌。Lonely Planet 旅行指南系列定位全球，提供准确、详细、可信的信息，书中的所有信息都是由来自 40 多个不同国家的 350 多名专业作者亲身到当地调查所得，并撰写成书的。Lonely Planet 旅行指南已经陪伴世界上数千万的旅行者踏上了他们的旅程。旅行者信赖 Lonely Planet，是因为 Lonely Planet 的先驱精神，因为 Lonely Planet 可以提供有深度的目的地介绍，因为 Lonely Planet 的指南非常实用，而且能提供宝贵的旅行小窍门，还因为 Lonely Planet 坚定不移地保持其独立性。Lonely Planet 旅行指南不含任何广告，它是由旅行者写给旅行者的，通过论坛和每周 1000 封的来信，它和旅行者保持着极为紧密的联系。

如今 Lonely Planet 的创始人托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇每年仍然花几个月的时间四处旅行，并依旧积极地参与 Lonely Planet 旅行指南的制作。Lonely Planet 的重点仍然放在自助游上，以便帮助旅行者探索和更好地理解这个世界。Lonely Planet 热切地期望能帮助人们走到一起，共同分享彼此的经历，丰富每个人的生活。同样，Lonely Planet 希望中文版的出版能鼓励中国的旅行者去探索世界，帮助他们获得属于他们自己的旅行经历，更好地与同样在旅途中的其他人进行沟通。

Lonely Planet 相信，旅行者可以为他们拜访的国家做出积极的贡献，他们可以去欣赏和了解这个国家的文化、野生动植物和自然风光，还可以在当地社区消费以帮助当地的经济。此外，Lonely Planet 每年都会将收入的一部分捐赠出来，这些基金用于非洲的救荒行动、印度的援助项目、中美洲的农业项目以及绿色和平行动。

如何使用本书

使用 Lonely Planet 旅行指南最让人开心的，就是你可以选择任何自己喜欢的旅行方式。Lonely Planet 相信，旅行中最难忘的经历往往是那些出乎你意料的事情，而最激动人心的发现也往往源于你自己亲身的寻觅。旅行指南不是教科书，旅行的主人是你自己。

关于内容

所有 Lonely Planet 旅行指南系列的形式基本一致。开头的章节是由专家撰写的关于目的地的历史、环境、文化等背景介绍。之后的“出行指南”提供了多方面的出行信息，如签证、货币、通讯、营业时间和住宿的选择；“健康指南”部分，关注呵护着你的出行健康；“交通指南”部分，为你的旅途提供了各种交通的信息。由于每个目的地情况各异，每本书的章节（书的主要部分）划分也有所不同，但形式是一致的。总是以背景开始，接着是介绍景点、住宿、餐饮、娱乐、购物、到达和离开，以及目的地周边的相关信息（“四处走走”）。

关于标题

Lonely Planet 旅行指南系列的标题有着严格而标准的递进结构，就像你所熟悉的俄罗斯套娃一样，一环套一环。每个标题及其所引领的下文都包含在更高一级的标题下。

如何开始使用

使用 Lonely Planet 旅游指南，并不需要从头读到尾，旅行者可以有针对性地选择重点，获取自己所需的信息。

你可以从“目录”和“索引”入手，这样可以方便地快速查看自己需要的信息。

也可以从书前的彩色地图入手，这些都是目的地的亮点，并在具体内容章节中有更详细的介绍。介绍每一个大的区域前，通常都以定位地图和另一个该地区特有的“亮点”列表作为开头。一旦你在“亮点”列表中发现感兴趣的项目，就可以利用书中提示的页码，查到更详细的描述；或者使用“索引”，寻找更详细的内容。

关于地图

地图在 Lonely Planet 旅行指南系列中扮演着极为重要的角色，每一本书中都囊括了大量有价值的地图。

地图上的图例在最后一页有说明，容易查找。同时 Lonely Planet 尽力保持了地图和文字间的联系，正文中出现的每一个重要地点都会相应地出现在地图上。利用坐标，可以很容易地找到你想找的地点。

虽然导游书中提及的内容总是带有推荐的意味，但我们不可能把所有值得推荐的好地方都列出来。没有介绍的地方，并不意味着不好，而是由诸多原因造成的，也许可能仅仅是因为不适合鼓励旅行者前往，或许这些地方需要你自己去体验与发现。

目录

作者	吕本	155
	吕伯璠	156
旅行准备	科特布斯	157
	科特布斯周边	157
	勃兰登堡东部	158
旅行线路	巴寇村	158
	奥得河畔法兰克福	159
	勃兰登堡北部	160
速览	萨克森豪森集中营	160
	莱茵贝格	161
历史	低奥得河谷国家公园	162
	科林	163
	下菲诺	163
文化	萨克森	
环境	萨克森中部	165
	德累斯顿	165
	德累斯顿周边	177
餐饮	萨克森的瑞士	178
	迈森	180
柏林	萨克森西部	182
	莱比锡	182
历史	莱比锡周边	192
方位	凯姆尼茨	192
实用信息	凯姆尼茨周边	194
危险和麻烦	茨维考	195
景点	茨维考周边	197
活动	萨克森东部	197
步行游览	包岑	197
带孩子游柏林	格尔利茨	199
团队游	齐陶	201
节日和重大活动	齐陶周边	202
住宿	萨克森—安哈尔特	
就餐	马格德堡	204
饮品	阿尔特马克地区	208
娱乐	施滕达尔	208
购物	唐格明德	209
到达和离开	萨克森—安哈尔特东部	209
四处走走	德绍	209
	公园王国	212
勃兰登堡	费罗波利斯	214
	路德施塔特—维腾堡	214
波茨坦和哈弗尔兰	萨克森—安哈尔特南部	218
波茨坦	哈雷	218
哈弗尔河畔勃兰登堡		
施普雷瓦尔德		

艾斯莱本	221
萨勒河—温斯特鲁特河地区	222
瑙姆堡	222
弗雷堡	224

哈尔茨山脉

哈尔茨西部	227
戈斯拉尔	227
奥克河谷	230
哈嫩克莱	230
巴特哈尔茨堡	231
布劳恩拉格	232
圣安德烈亚斯堡	232
克劳斯塔尔—采勒菲尔德	233
哈尔茨东部	234
韦尼格罗德	234
吕伯兰洞	237
希尔克	237
米特尔鲍多拉	238
布罗肯和托夫豪斯	238
奎德林堡	239
盖恩罗德	242
塔勒	243

图林根

图林根中部	246
埃尔富特	246
魏玛	253
布痕瓦尔德	260
哥达	261
图林根北部	263
米尔豪森	263
屈夫霍伊泽山	264
图林根森林	265
爱森纳赫	265
雷恩施泰克登山道	268
腓特烈罗达	268
伊尔美瑙	269
施马尔卡尔登	271
迈宁根	272
萨勒河谷	273
耶拿	273
耶拿周边	275
鲁道尔施塔特	276

萨尔费尔德	276
-------	-----

巴伐利亚

慕尼黑	279
历史	279
方位	281
实用信息	281
危险和麻烦	283
景点	283
活动	300
步行游览	300
带孩子游慕尼黑	302
团队游	302
节日和重大活动	302
住宿	303
就餐	306
饮品	308
娱乐	310
购物	313
到达和离开	313
四处走走	314
慕尼黑周边	315
达豪集中营纪念馆	315
施莱希姆	315
施塔恩贝格	316
安德希斯修道院	316
基姆湖	317
浪漫之路	319
维尔茨堡	321
阿沙芬堡	325
陶伯河上游的罗腾堡	326
丁克尔斯比尔	329
诺德林根	330
奥格斯堡	332
菲森和施万高	335
菲森周边	338
巴伐利亚阿尔卑斯山区	338
加米施—帕滕基兴	339
加米施—帕滕基兴周边	342
奥伯斯多夫	343
贝希特斯加登和 贝希特斯加登地区	344
弗兰肯尼亚地区	347
纽伦堡	347
埃朗根	357

班贝格	357
拜罗伊特	360
科堡	363
科堡周边	364
阿尔特米尔自然公园	364
艾希施泰特	366
因戈尔施塔特	367
东巴伐利亚	370
雷根斯堡	370
雷根斯堡周边	376
施特劳宾	376
帕绍	377
马克特尔	380
巴伐利亚森林	381

巴登—符腾堡

斯图加特	385
方位	385
实用信息	385
景点	386
团队游	389
节日和重大活动	389
住宿	389
餐饮	390
娱乐	391
购物	392
到达和离开	392
四处走走	392
斯图加特周边	393
巴登—符腾堡北部	394
海德堡	394
海德堡周边	400
曼海姆	401
卡尔斯鲁厄	402
毛尔布龙修道院	404
施瓦本哈尔	404
施瓦本哈尔周边	406
施瓦本山	406
蒂宾根	406
霍亨索伦堡	409
乌尔姆	410
黑森林北部	414
巴登—巴登	414
弗罗伊登施塔特	418
金齐希河谷	420

黑森林南部	422	洪斯鲁克山脉	484	阿滕多恩	568
弗赖堡	422	伊达尔—奥伯施泰因	484	温特贝格山	568
弗赖堡周边	427	凯撒斯劳腾	485	锡格兰地区	568
弗赖堡西部	427	萨尔州	486	锡根	568
弗赖堡东北部	429	萨尔布吕肯	486	锡根周边	569
弗赖堡东南部	431	弗尔克林根钢铁厂	489		
康斯坦茨湖	435	梅特拉赫	489	下萨克森	
康斯坦茨	436	梅特拉赫周边	490	汉诺威	571
康斯坦茨周边	440	玻尔—奈尼希	490	汉诺威周边	580
迈尔斯堡	440	欧洲考古公园	490	南童话之路	581
迈尔斯堡周边	442			哈梅林	581
腓特烈港	442	黑森		博登韦尔德尔	583
拉芬斯堡	443	美因河畔法兰克福	492	巴特卡尔斯哈芬	583
林道市	445	达姆施塔特	506	吕讷堡灌木林	584
		达姆施塔特周边	507	策勒	584
莱茵兰—帕拉廷和		威斯巴登	507	贝尔根—贝尔森集中营	587
萨尔		兰河谷	510	吕讷堡	588
莱茵—黑森和帕拉廷	449	马尔堡	510	艾儿布费尔—德拉温自然	
美因茨	449	富尔达	513	保护区	591
沃尔姆斯	454	卡塞尔	514	汉诺威以南和以东	591
施佩耶尔	456			希尔德斯海姆	591
德国葡萄酒之路	458	北莱茵—		不伦瑞克	594
阿尔河谷和艾费尔高原	461	威斯特伐利亚		沃尔芬比特尔	598
雷马根	462	莱茵兰地区	520	沃尔夫斯堡	599
巴特诺因阿尔和阿尔韦勒	462	杜塞尔多夫	520	哥廷根	602
阿尔特纳尔	463	杜塞尔多夫周边	527	汉诺威以西	606
尼尔堡赛道	463	下莱茵	528	奥斯纳布吕克	606
玛丽亚·拉赫修道院	464	科隆	530	瓦鲁斯战役博物馆和	
浪漫莱茵地区	464	布吕尔	540	卡尔克里泽公园	608
科布伦茨	466	波恩	541	奥尔登堡	609
布劳巴赫	469	波恩周边	546	埃姆登及周边	610
博帕德	469	亚琛	546	耶弗尔	611
圣戈尔	471	艾费尔国家公园	550	东弗里西亚群岛	613
圣戈阿尔斯豪森和洛勒莱	471	鲁尔区	550	旺格奥格岛	613
上韦瑟尔	472	埃森	551	施皮克奥格岛	614
巴哈拉赫	472	波鸿	554	朗格奥格岛	614
巴哈拉赫到宾根	473	多特蒙德	555	巴尔特鲁姆岛	615
宾根	473	鲁尔区的其他景点	557	诺德奈岛	615
吕德斯海姆	475	威斯特伐利亚	559	于斯特岛	616
吕德斯海姆周边	476	明斯特	559	博尔库姆岛	616
摩泽尔河谷	476	明斯特周边	563		
特里尔	477	索斯特	564	不来梅	
贝恩卡斯特尔—库斯	481	帕德博恩	565	不来梅市	618
特拉本—特拉巴赫	482	绍尔岛	567	历史	618
科切姆	483	阿尔特纳	567	方位	618
科切姆周边	484				