



lonely planet

挪威

**资深
实地
好用
全彩**

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的国家
公园地图
呈现壮丽
挪威

 中国地图出版社

挪威

本书作者

安东尼·哈姆 (Anthony Ham)

斯图尔特·巴特勒 (Stuart Butler)

唐娜·惠勒 (Donna Wheeler)



Svalbard

斯瓦尔巴群岛
370页

The Far North

挪威北隅
332页

Nordland

诺尔兰
288页

Trøndelag

特伦德拉格
269页

The Western Fjords

西部峡湾
219页

Central Norway

挪威中部
124页

Bergen & the Southwestern Fjords

卑尔根和西南部
峡湾 160页

Oslo

奥斯陆
46页

Southern

挪威

中文第一版

书名原文: Norway (6th edition, May 2015)

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2016

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

挪威 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 吴菲等译

— 北京: 中国地图出版社, 2016.3

书名原文: Norway

ISBN 978-7-5031-8988-3

I. ①挪… II. ①澳… ②吴… III. ①旅游指南—挪威 IV. ①K953.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048312 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	14.75
字 数	802 千字
版 次	2016 年 3 月第 1 版
印 次	2016 年 3 月北京第 1 次印刷
定 价	75.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8988-3
审 图 号	GS (2016) 247 号
图 字	01-2015-6942

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

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

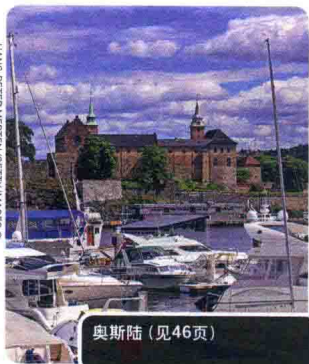
联系: lonelyplanet.com/contact

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。

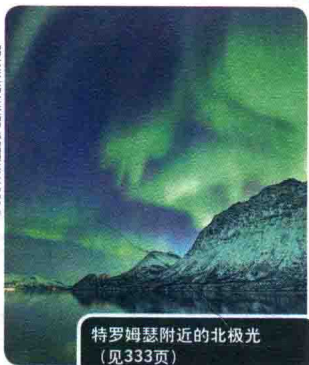
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许以零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来挪威	4
挪威地图	6
挪威TOP15	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	21
旅行线路	25
户外活动	29
带孩子旅行	39
地区速览	42



奥斯陆 (见46页)



特罗姆瑟附近的北极光
(见333页)

在路上

奥斯陆	46
奥斯陆周边	80
德洛巴克	80
厄斯弗德	81
腓特烈斯塔	81
哈尔登	85

挪威南部

海岸	89
滕斯贝格	89
拉尔维克	92
克拉格勒	95
里瑟尔	96
阿伦达尔	97
格里姆斯塔	99
利勒桑	100
克里斯蒂安桑	101
曼达尔	107
林德斯内斯角	108
弗莱克峡湾	108
埃格尔松	110
内陆地区	111
孔斯贝格	111
泰勒马克运河	115
留坎	117
塞尔约德	121
塞特斯塔伦	122

挪威中部

挪威中部	124
利勒哈默尔	125
哈尔马尔	132
埃尔沃吕姆	133
勒罗斯	135
弗曼德斯玛卡国家公园	140
奥普达尔	141
特罗尔黑门山	141
杜姆奥斯	143
杜勒— 松达尔山国家公园	144
奥塔	145
龙达讷国家公园	146

萧亚	147
灵厄比	148
洛姆	149
约顿黑姆山国家公园	151
哈当厄尔高原	156
耶卢	156
芬瑟	157

卑尔根和 西南部峡湾

卑尔根	162
沃斯	182
埃旺厄尔	191
哈当厄尔峡湾	194
厄于斯特瑟	195
埃德菲尤尔	197
金沙维克和 洛夫特胡斯	199
奥达	201
罗森达尔	203
豪格兰德和吕菲尔克	205
海于格松	205
卡姆岛	207
斯塔万格和吕瑟峡湾	208
斯塔万格	208
吕瑟峡湾	216

西部峡湾

西部峡湾	219
松恩峡湾	222
弗洛姆	222
艾于兰	224
古德旺恩和奈略峡湾	226
莱达尔绥里 (莱达尔)	226
维克	228
巴勒斯特兰	228
桑恩达	230
苏尔沃恩及周边	232
肖尔	233
约斯特谷冰原	234
约斯特谷和 尼加斯布林冰川	236

目录

了解挪威

仙达尔冰川和 博达斯布林冰川.....	238
奥尔登.....	239
卢恩.....	239
斯特林.....	240
弗卢勒.....	241
莫吕.....	244
塞尔耶和塞里亚岛.....	245
北部峡湾.....	245
翁达尔斯内斯.....	245
瓦尔达尔及周边.....	249
盖朗厄尔.....	250
海尔希特.....	253
诺朗斯谷.....	254
伦德岛.....	254
奥勒松.....	255
莫尔德.....	261
阿沃尔岛.....	264
克里斯蒂安松.....	264
特伦德拉格.....	269
特隆赫姆.....	270
北线.....	283
斯提克勒斯塔德.....	283
斯泰恩谢尔.....	284
纳姆索斯.....	285
勒尔维克.....	287
诺尔兰.....	288
北极公路.....	290
莫舍恩.....	290
摩城.....	291
萨尔特— 斯瓦尔特国家公园.....	294
北极圈中心.....	294
弗于斯克.....	295
纳尔维克.....	296
基斯特利克斯—— 沿海公路.....	300
布伦尼.....	300
维加群岛.....	301
桑德内斯约恩.....	301
特莱纳和罗文德岛.....	302
博德.....	303
罗弗敦.....	308
奥斯特沃岛.....	309
西沃格岛.....	316
弗拉克斯塔岛.....	318
莫斯克内斯岛.....	319
南部岛屿.....	322
韦斯特龙.....	323
挪威北隅.....	332
特罗姆瑟.....	333
塞尼亚.....	342
塞特尔牧恩及周边.....	343
西芬马克郡.....	344
阿尔塔.....	344
哈默费斯特.....	347
北角和马格尔岛.....	351
拉克塞尔夫及周边.....	354
斯塔布尔斯内斯.....	355
东芬马克郡.....	356
塔纳布鲁村.....	356
瓦德瑟.....	357
瓦尔德.....	359
希尔克内斯.....	360
内芬马克郡.....	365
卡拉绍克.....	365
凯于图凯努.....	367
雷萨国家公园.....	369
斯瓦尔巴群岛.....	370
朗伊尔城.....	373
巴伦支堡.....	381
皮拉米敦.....	382
马格达纳纳峡湾.....	383

今日挪威.....	386
历史.....	388
风景和国家公园.....	399
野生动物.....	406
环境问题.....	410
挪威的萨米人.....	414
艺术和建筑.....	417
挪威美食.....	422

生存指南

出行指南.....	430
交通指南.....	441
语言.....	452
索引.....	461
地图图例.....	470

特别呈现

户外活动.....	29
奥斯陆.....	60
壮观挪威.....	183
风景和国家公园.....	399

挪威

本书作者

安东尼·哈姆 (Anthony Ham)

斯图尔特·巴特勒 (Stuart Butler)

唐娜·惠勒 (Donna Wheeler)



Svalbard

斯瓦尔巴群岛
370页

The Far North

挪威北隅
332页

Nordland

诺尔兰
288页

Trøndelag

特伦德拉格
269页

The Western Fjords

西部峡湾
219页

Central Norway

挪威中部
124页

Bergen & the Southwestern Fjords

卑尔根和西南部
峡湾 160页

Oslo

奥斯陆
46页

Southern

计划你的行程

欢迎来挪威.....	4
挪威地图.....	6
挪威TOP15.....	8
行前参考.....	16
如果你喜欢.....	18
每月热门.....	21
旅行线路.....	25
户外活动.....	29
带孩子旅行.....	39
地区速览.....	42

在路上

奥斯陆	46
奥斯陆周边.....	80
德洛巴克.....	80
厄斯弗德.....	81
腓特烈斯塔.....	81
哈尔登.....	85

挪威南部..... 88

海岸.....	89
滕斯贝格.....	89
拉尔维克.....	92
克拉格勒.....	95
里瑟尔.....	96
阿伦达尔.....	97
格里姆斯塔.....	99
利勒桑.....	100
克里斯蒂安桑.....	101
曼达尔.....	107
林德斯内斯角.....	108
弗莱克峡湾.....	108
埃格尔松.....	110
内陆地区	111
孔斯贝格.....	111
泰勒马克运河.....	115
留坎.....	117
塞尔约德.....	121
塞特斯达伦.....	122

挪威中部..... 124

利勒哈默尔.....	125
哈尔马尔.....	132
埃尔沃吕姆.....	133
勒罗斯.....	135
弗曼德斯玛卡国家公园.....	140
奥普达尔.....	141
特罗尔黑门山.....	141
杜姆奥斯.....	143
杜勒——	
松达尔山国家公园.....	144
奥塔.....	145
龙达讷国家公园.....	146

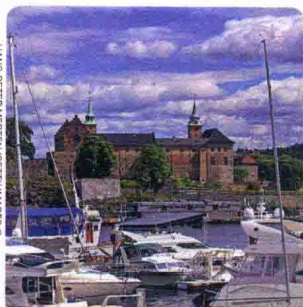
萧亚.....	147
灵厄比.....	148
洛姆.....	149
约顿黑姆山国家公园.....	151
哈当厄尔高原	156
耶卢.....	156
芬瑟.....	157

卑尔根和西南部峡湾..... 160

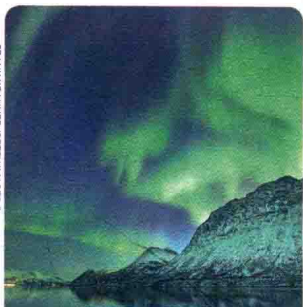
卑尔根.....	162
沃斯.....	182
埃旺厄尔.....	191
哈当厄尔峡湾	194
厄于斯特瑟.....	195
埃德菲尤尔.....	197
金沙维克和	
洛夫特胡斯.....	199
奥达.....	201
罗森达尔.....	203
豪格兰德和吕菲尔克	205
海于格松.....	205
卡姆岛.....	207
斯塔万格和吕瑟峡湾	208
斯塔万格.....	208
吕瑟峡湾.....	216

西部峡湾..... 219

松恩峡湾	222
弗洛姆.....	222
艾于兰.....	224
古德旺恩和奈略峡湾.....	226
莱达尔绥里(莱达尔).....	226
维克.....	228
巴勒斯特兰.....	228
桑恩达.....	230
苏尔沃恩及周边.....	232
肖尔.....	233
约斯特谷冰原	234
约斯特谷和	
尼加斯布林冰川.....	236



奥斯陆 (见46页)



特罗姆瑟附近的北极光
(见333页)

目录

了解挪威

今日挪威	386
历史	388
风景和国家公园	399
野生动物	406
环境问题	410
挪威的萨米人	414
艺术和建筑	417
挪威美食	422

生存指南

出行指南	430
交通指南	441
语言	452
索引	461
地图图例	470

特别呈现

户外活动	29
奥斯陆	60
壮观挪威	183
风景和国家公园	399

仙达尔冰川和 博达斯布林冰川	238
奥尔登	239
卢恩	239
斯特林	240
弗卢勒	241
莫吕	244
塞尔耶和塞尔亚岛	245
北部峡湾	245
翁达尔斯内斯	245
瓦尔德及周边	249
盖朗厄尔	250
海尔希特	253
诺朗斯谷	254
伦德岛	254
奥勒松	255
莫尔德	261
阿沃尔岛	264
克里斯蒂安松	264
特伦德拉格	269
特隆赫姆	270
北线	283
斯提克勒斯塔德	283
斯泰恩谢尔	284
纳姆索斯	285
勒尔维克	287
诺尔兰	288
北极公路	290
莫舍恩	290
摩城	291
萨尔特— 斯瓦尔特国家公园	294
北极圈中心	294
弗于斯克	295
纳尔维克	296
基斯特利克斯—— 沿海公路	300
布伦尼	300
维加群岛	301
桑德内斯约恩	301
特莱纳和罗文德岛	302
博德	303
罗弗敦	308
奥斯特沃岛	309
西沃格岛	316
弗拉克斯塔岛	318
莫斯克内斯岛	319
南部岛屿	322
韦斯特龙	323
挪威北隅	332
特罗姆瑟	333
塞尼亚	342
塞特尔牧恩及周边	343
西芬马克郡	344
阿尔塔	344
哈默费斯特	347
北角和马格尔岛	351
拉克塞尔夫及周边	354
斯塔布尔斯内斯	355
东芬马克郡	356
塔纳布鲁村	356
瓦德瑟	357
瓦尔德	359
希尔克内斯	360
内芬马克郡	365
卡拉绍克	365
凯于图凯努	367
雷萨国家公园	369
斯瓦尔巴群岛	370
朗伊尔城	373
巴伦支堡	381
皮拉米敦	382
马格达勒讷峡湾	383

欢迎来 挪威

挪威是每个人一生中都必须要去旅行目的地，它吸引你的理由很简单：挪威是世界上最美的国家之一。

动人的美景

挪威的自然风貌让人叹为观止。支离破碎的海岸线咬噬着内陆，于是诞生了边缘陡峭却异常美丽的峡湾。峡湾不负盛名，但别忘了这里也是著名的冰川世界，冰川从欧洲最大的冰原蜿蜒而下，雄伟而又壮观。再到别处，犹如天然要塞之壁垒的挪威内陆山区，让位给沿海的岩石岛屿，这些岛屿像幽灵一样冲出水面，直插天际。当然，原始的北极圈景色也一直吸引着游客的目光。这样独特的地貌为一些欧洲最惹人喜爱的野生动物——北极熊（在斯瓦尔巴群岛）、驯鹿和麝香牛提供了家园，也成了一个又一个风景如画的木屋村庄的绝佳背景。

斯堪的纳维亚式优雅

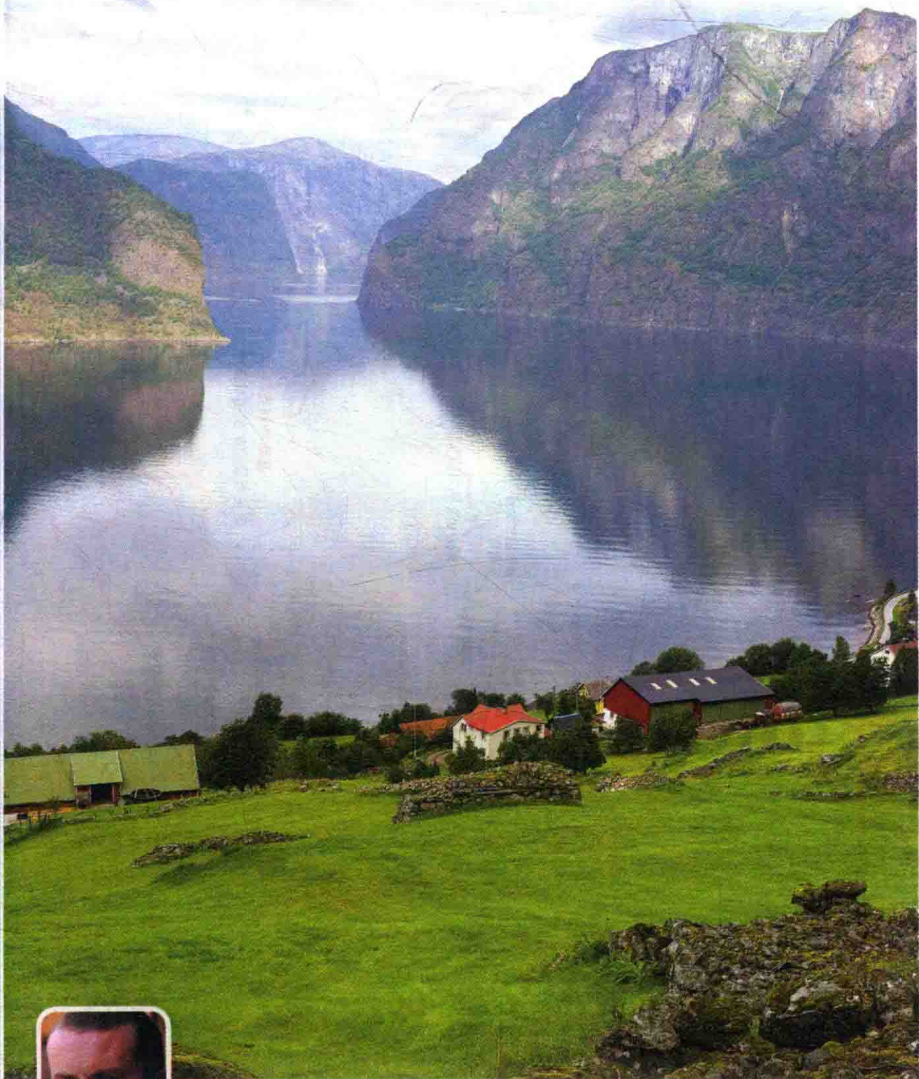
与动人自然景观相对的，是挪威充满生机的文化生活。这么多年以来，挪威的城市既多元化又汇聚了各种斯堪的纳维亚特色的建筑，展示着一个民族杰出的艺术才华。与此同时，人们对节日的热爱超乎你的想象，许多世界闻名的活动也在这里举行，让你不虚此行。

野性的召唤

在挪威，崇尚自然的人不在少数，挪威人对于自然的探索热情创造出了欧洲最刺激最丰富的探险景点。一些活动也许只适合精力充沛又无所畏惧的年轻人，但是大部分活动——例如世界级的徒步远行、自行车运动、夏天的白浪漂流和狗拉雪橇、滑雪，以及冬天的雪上摩托车，让任何身体健康的人都可以享受到探险的乐趣。旅途中，我们遇到过93岁的雪上摩托车手，还有整个家庭玩激流勇进。夏天的挪威，有一百种玩儿法让你尽兴；或者冬天来，目睹极光动人心弦的景象，这些活动都将是亲近大自然最轻松愉悦的方式。

贵有贵的理由

在前往挪威的旅行者之间，最热门的话题便是高昂的旅行费用。没错，挪威是世界上最昂贵的国家之一，这也正是攒钱来这里让人觉得是在计划一个一生一次旅行的另一个原因。一切都值得吗？答案是肯定的，挪威将用一次又一次让你永生难忘的体验来回报你。



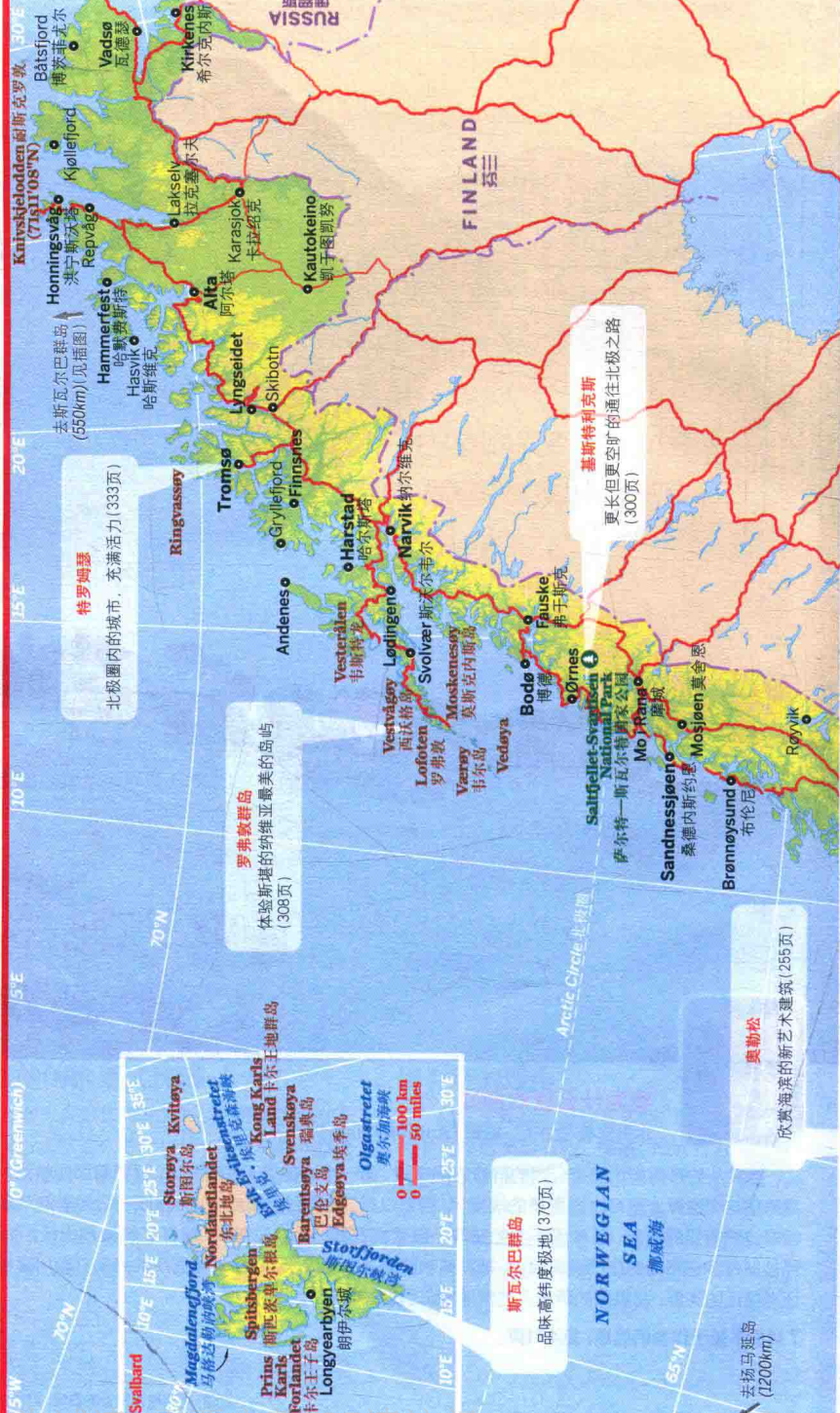
我为什么喜欢挪威

本书作者 安东尼·哈姆 (Anthony Ham)

当我从约顿黑姆山国家公园的群峰之间穿过，第一次站在艾于兰的海边，凝望着那些峡湾时，我确信这个世界上没有比这更美的国度了。自那以后，我又到访挪威多次，感叹于它冬季的壮观，领略过它夏日的清新，那种源于美的感叹一直萦绕在我心间。现在，不仅仅是峡湾和山区，我已经被斯瓦尔巴群岛的庄严深深吸引，被罗弗敦群岛上的溪流、岩石和人类居所的完美并存所震撼，还有遥远的天际、北极圈的萨米人的营地，都让我心神向往。

了解更多关于作者的信息，见471页。

威那



特罗姆瑟

北极圈内的城市, 充满活力(333页)

罗群芳

体验斯堪的纳维亚最美的岛屿

斯瓦尔巴群岛

品味高纬度极地(370页)

基斯特利克斯

更长但更空旷的通往北极之路
(300页)

與勒松

欣赏海滨的新艺术建筑(255页)

去扬马延岛
(1200km)

卑尔根

徘徊在迷人的布吕根建筑之间
(162页)

盖朗厄尔峡湾

游览挪威排名第一的峡湾 (250页)

约翰内斯山国家公园

在布满冰川的高山地区徒步 (151页)

奥斯陆—卑尔根铁路

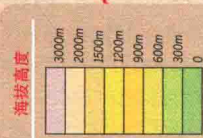
挪威最壮观的火车之旅 (25页)

奥斯陆

拜访挪威的文化之都 (45页)

圣坛岩

在挪威最激动人心的美景中徒步
(216页)



挪威

Top 15

1



盖朗厄尔峡湾

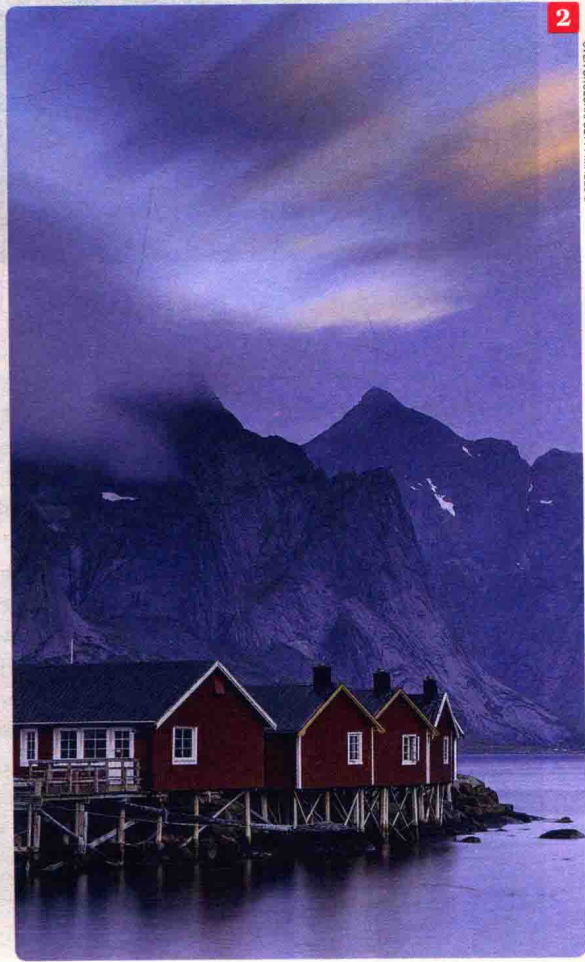
1 被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录的盖朗厄尔峡湾 (Geirangerfjord, 见250页) 长达20公里, 沿着海岸线一路蜿蜒前行, 可以称得上是这世上最为美妙的渡轮之旅。陡峭的悬崖上依附着早已荒芜的村庄, 冰冷的瀑布翻滚着涌下, 汇入翠绿色的水里。在你离开这个不大而且拥挤的港口, 或者干脆直接搭船去更安静的海尔希特之前, 将盖朗厄尔的美景收入心中, 好好享受这份从容。准备好相机, 在甲板上找一个露天的位子, 用心去感受盖朗厄尔峡湾最为独特的宁静风光, 这是走进峡湾那些隐秘流域的唯一方式。



ADINA TOY/GETTY IMAGES ©

罗弗敦群岛

2 初次拜访罗弗敦群岛 (Lofoten Islands, 见308页) 就让人难以忘怀。这个岛屿链被参差不齐的岩石围住, 直直地从海平面升起。在夏天, 如同糅杂了绿色和黄色, 充满生机; 冬日, 海水则是鲜明的蓝, 白色相间其中。尖锐的山峰直插清澈的钴蓝色天空, 又或者躲在旋动的雾气之后, 给自己披上一层朦胧而又神秘的面纱。海岸线上布满了风景如画的小村庄, 村庄里是渔民捕鱼时临时居住的小木屋, 那些晒鱼的A字形架子正向人们诉说着这片土地上的故事和与大海融为一体的文化。



2

SVEN BROCKX/GETTY IMAGES ©



北极光

3 没有比北极光(见400页)更让人振奋的自然现象了。从10月到次年3月都可以看到,贯穿了北极冬天的漫漫长夜,它们在空中舞蹈,伴随着绿色或白色的光帘,忽明忽暗,像孩童一般顽皮,充满活力。然而,北极光的出现并没有确切的时间,如果你足够幸运能看到它,这将会是伴随你一生的回忆。

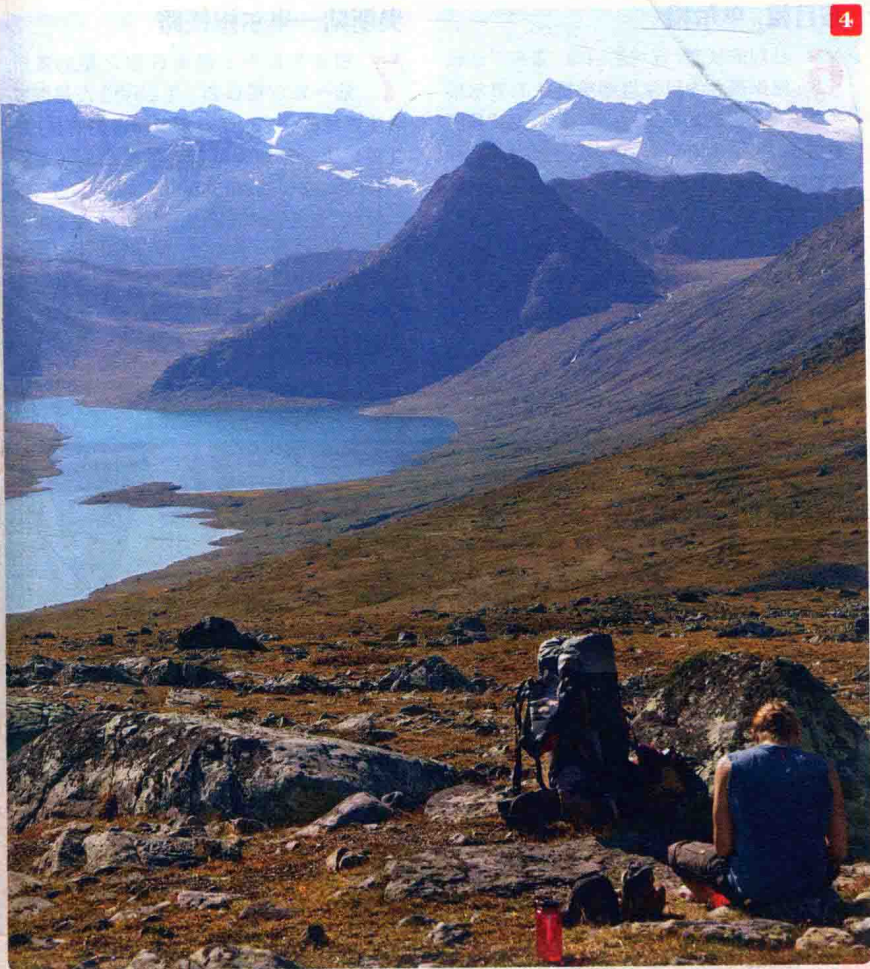
徒步约顿黑姆山

4 挪威中部的森林区域跻身于欧洲夏日旅行地的首选。那里有许多国家公园,还有保存完好的登山路径,纵横交错,但约顿黑姆山国家公园(Jotunheimen National Park,“巨人之家”,见151页)仍从各个景点中脱颖而出。约顿黑姆山国家公园的美丽超脱寻常,60条冰川和275个超过2000米的山峰,包含了贝斯山脊、许龙阿纳山和挪威最高峰格利特峰下的徒步路线,而附近的峡湾更是为其增添了一份魅力。

海达路德沿海渡轮

5 标志性的海达路德沿海渡轮(见444页)不仅仅是带你到周边转转,它可以让你体验号称世界上最为壮观的海岸线之旅。在往返于卑尔根和希克内斯(Kirkenes)的日常航线里,它将带你领略海岸峡湾的绝美风光,停靠在几乎无法通过陆路进入的与世隔绝的村庄,接近那些从海中突出的突兀海角,最后穿过需要几日之后才能返回的北极圈。在这个过程中,整个挪威最为壮观秀丽的海岸线展露无遗,定会给你留下深刻的记忆。

4



计划你的行程

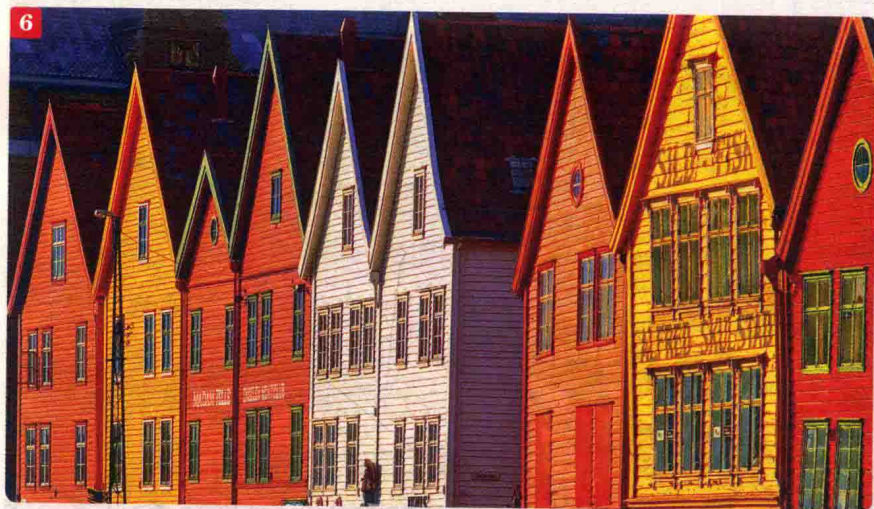
挪威 Top 15

5



布吕根, 卑尔根

6 壮观的峡湾、连绵的山峰，置身于别致海岸景色中且深具挪威特色的卑尔根是欧洲最美丽的城市之一。著名的航海贸易历史给这座城市留下了绝美的且已被列入联合国教科文组织世界遗产名录的布吕根滨海地区（Bryggen，见162页），一个充满古色古香木质建筑的地方。作为一段曾经繁荣而后动荡的历史的标志，布吕根那些五颜六色、大有来头的木质建筑现在成了精品店和传统餐厅，让这个城市越来越出名。



奥斯陆—卑尔根铁路

7 被称为世界上最美铁路之旅的奥斯陆—卑尔根铁路（见25页）正是挪威绝佳景色的代表。穿过挪威南部的森林，它直接爬上了无边无际美丽的哈当厄尔高原（Hardangervidda Plateau），之后穿过沃斯（Voss）周围美丽的村庄，直直驶入卑尔根。途中，它与峡湾擦肩而过，并且在米达尔连接起陡峭的岔路，穿过从弗洛姆（Flåm）开始呈扇形散开的峡湾村庄。

