

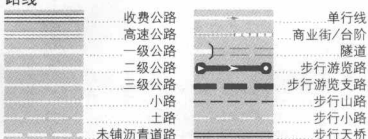
巴厘岛 和龙目岛



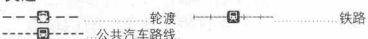
81 幅地图 | 本书包括 度假天堂 **吉利群岛**
详细而实用

地图图例

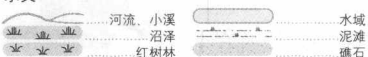
路线



交通



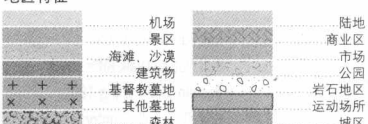
水文



边界



地区特征



人口



符号



巴厘岛和龙目岛

中文第一版

Original Title: Bali & Lombok (12th Edition, April 2009)

简体中文版文字和地图 © Lonely Planet 2009

本简体中文版经 Lonely Planet 授权，由生活·读书·新知三联书店出版。

© 文中图片由作者持有版权，2009

封面图片：巴厘岛中部的稻田，Jon Arnold Images Ltd/Alamy 提供。本书中绝大部分图片可通过 Lonely Planet Images: www.lonelyplanetimages.com 获得授权。

版权所有。无出版人书面许可，不得以任何方式复制、节选或传播本作品部分或全部之内容。

图书在版编目 (CIP) 数据

巴厘岛和龙目岛 / (澳) Lonely Planet 公司编；华风翻译社译. - 北京：生活·读书·新知三联书店，2009.11

(Lonely Planet 旅行指南系列)

ISBN 978-7-108-03327-7

I.巴… II.①澳…②华… III.旅行指南—巴厘岛和龙目岛 IV.K934.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第170906号

责任编辑 夏筱雅

版式设计 薛宇

责任印制 常宁强

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

图 销 01-2009-0600

经 销 新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2009年11月北京第1版

2009年11月北京第1次印刷

开 本 850毫米×1100毫米1/32 印张11.875

印 数 0,001-8,000册

定 价 58.00元

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

(03) 8379 8000 传真: (03) 8379 8111

Web: www.lonelyplanet.com Email: talk2us@lonelyplanet.com.au

(同时在英国、美国设有办事处)

Lonely Planet 以及 Lonely Planet 图形标志均为 Lonely Planet 公司注册商标。Lonely Planet 不允许其名称以及商标用于其他商业用途。如：商店、餐馆或旅馆。如发现此类情况，请联系以下地址投诉：www.lonelyplanet.com/ip

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、可靠性以及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。

巴厘岛和龙目岛

Ryan Ver Berkmoes
Adam Skolnick, Marian Carroll



罗威那 (Lovina, 见 250 页)
让你什么都不做, 却爱上它的地方

Pulau Menjangan 岛
(见 269 页)
靠近 Pemuteran 度假村,
传奇般的潜水胜地

巴都卡乌火山
(Gunung Batukau, 见 242 页)
迷雾笼罩的山脉, 上有一座神秘的
寺庙, 四周则是无边的水稻梯田



吉利群岛 (Gili Islands, 见 283 页)
纯粹的热带天堂和壮丽的潜水点

林查尼山 (Gunung Rinjani, 见 300 页)
一座拥有碧绿色火山湖的火山

Seminyak (见 114 页)
拥有岛上最棒的夜生活和购物场所

库塔海滩 (Kuta Beach, 见 97 页)
经典的海滩、经典的冲浪、经典的乐趣

库塔 (Kuta, 见 306 页)
日光浴爱好者的天堂

姆杜克 (Munduk, 见 240 页)
在果园、瀑布和苍翠的丘陵间徒步

图 例

- 高速公路
- 一级公路
- 二级公路
- 三级公路
- - - 未铺装道路



0 20 km
0 12 miles

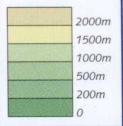
阿曼 (Amed, 见 224 页)
沿着小渔村和海滩遍布的海岸, 多为令人陶醉的酒店

乌布德 (Ubud, 见 167 页)
巴厘岛的文化中心回荡着舞乐声

努萨兰彭坎 (Nusa Lembongan, 见 149 页)
新潮的旅行者天地, 拥有出色的冲浪和潜水点

Ulu Watu 悬崖 (见 133 页)
猴子盘踞的崖顶海神庙和著名的冲浪点

海拔



方位



在路上



RYAN VER BERKMOES

统稿作者

当我在Gianyar(见202页)的市场附近看到这个路标时，不禁想到“Bone! (也称为Bona)编织篮子中心!”我的脑海里浮现出手工可以创造的漂亮物件的同时，我连忙赶到市场去买些美味的烤乳猪(babi guling)，其中塞满了大蒜和香草，在烤制之前要腌渍几小时。

MARIAN CARROLL

进入巴厘岛北部茂密的山区犹如造访另一个世界，你可以看到无边的稻田以及咖啡、丁香和香草种植园。在这一地带徒步多次后，你不禁会感到万物之中的你是多么渺小。



ADAM SKOLNICK

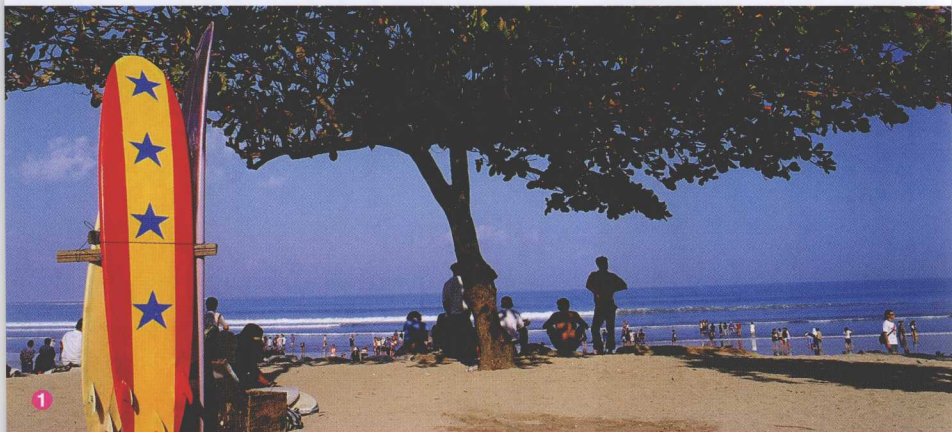
在Astari(见310页)享用过一顿绝妙的早餐之后，我驱车前往库塔(见310页)以西的海岸，寻找白沙滩和原生态的海湾，结果到处都是。当我看到景色如此之美，不得不停下自行车，拍了这张照片，以便将所有美景尽收其中。一路上这样的情况多次发生。

更多作者介绍，见364页。

融入巴厘岛

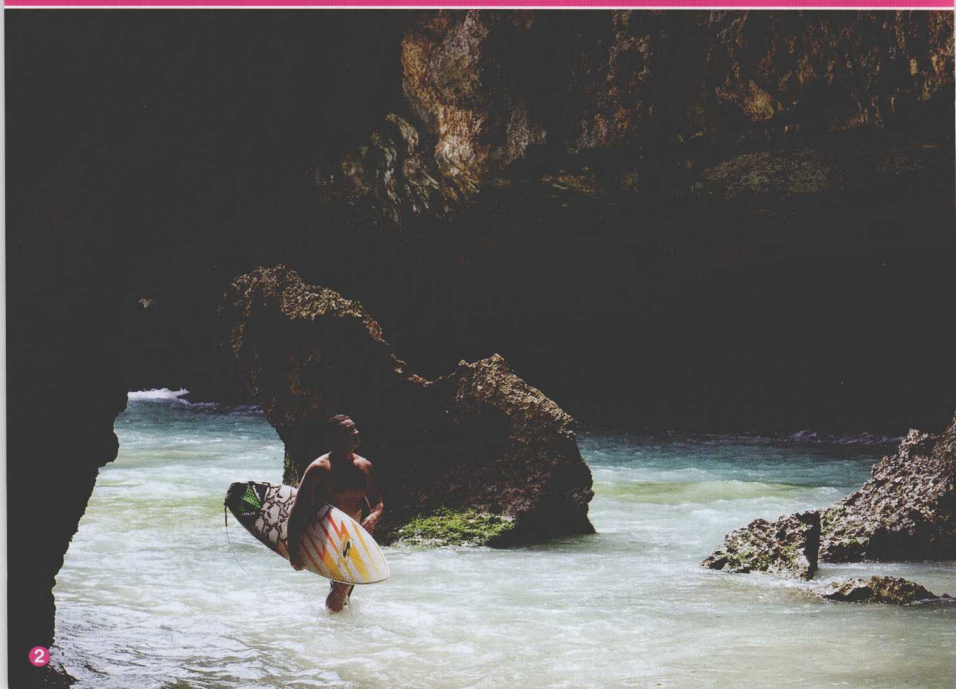
白沙滩、世界级的冲浪点、珊瑚礁和水疗中心无处不在——是的，这就是阳光普照的度假胜地……而且，还有更多。登上火山一睹火山湖的风采，徒步穿过阴凉的峡谷小径，将自己浸入天然温泉，静静品味山麓寺庙的宁静，或者倾倒于传统舞蹈表演——充分体验这座岛屿吧。

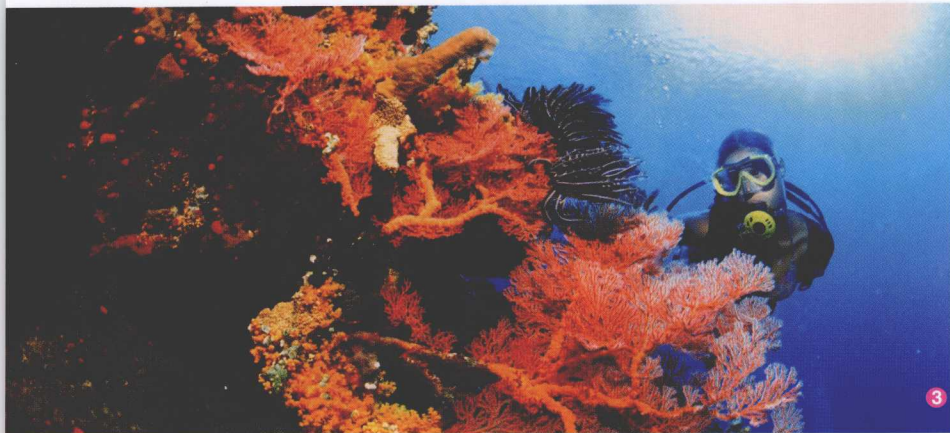




水上生活

海水冲击着海岸，产生了世界上最棒的冲浪机会；无论何时来访，都会发现传奇般的冲浪点。这里还有世界级的潜水点，到处是珊瑚礁和大量的海洋生物。





1 巴厘岛库塔

冲浪新手以及感到手生的老手将会发现“半程库塔”(Halfway Kuta, 见 103 页) 四周的管浪是很大的起点; 想挑战, 则可以前往海滩冲浪点南面的暗礁——大约距离海岸 1 公里。

2 Ulu Watu 悬崖

划船穿过海湾去迎接巴厘岛最著名的冲浪点。Ulu Watu 悬崖 (见 133 页) 大约有七种不同的冲浪点, 包括 Corner, 一种高达 6 英尺的空心快速左手浪。

3 Pulau Menjangan 岛

在巴厘岛西部海洋生物丰富的原始海域中浮潜或潜水: 这里有热带鱼、软珊瑚、极佳的能见度 (通常)、洞穴和壮观的水下悬崖。经验丰富的潜水者则应该前往探索神秘的 Anker Wreck 船骸 (见 269 页)。

4 Desert Point

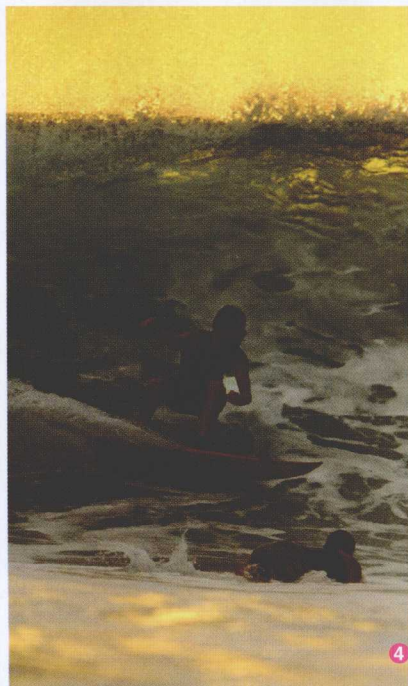
一种传奇、令人捉摸不定的海浪, 曾被 *Tracks* 杂志评为世界上最棒的冲浪海浪。仅适合经验十分丰富的冲浪手, 这种左手管浪可以让你驰骋 300 米。

5 龙目岛库塔

库塔 (见 307 页) 可谓赤足冲浪的天堂, 从镇里骑上摩托车, 在不到 45 分钟的路程内可以找到六处世界级的冲浪点。想象一下, 桶浪卷起并撞击在人迹罕至的白沙滩, 而且不必排队。

6 吉利群岛 (Gili Islands)

以极佳的潜水和浮潜点而闻名的这三座精致的小岛四周环绕着白沙滩。波光粼粼的碧绿海水和珊瑚礁, 岛上则点缀着婆娑的椰树。三座岛上都有出色的潜水点, 不过 Gili Trawangan 岛也许是其中最棒的 (见 289 页)。





放松休闲

库塔、Legian、Seminyak 和乌布德到处都是水疗中心，提供的传统治疗服务可以让你好好宠一下自己。在海滩上辛苦一天之后还有什么更好的方式恢复体力呢？至于其他地方，低调的度假村也是舒缓和松弛身心的好地方。





① Air Panas Banjar 温泉

茂密的热带丛林之间通过一系列的水池渗透、积聚的温泉；浸泡在顶部的水池中，或者让泻入底部水池的水流给你来次拍击按摩。

② 努萨兰彭坎 (Nusa Lembongan)

还有什么更好的地方让你陶醉？安静的白沙滩；沙滩上的简朴房间；令人难以置信的日落……这就是很多人梦想、却遍寻不见的巴厘岛。就在这片宁静之中寻找内心的平静吧(见149页)。

③ 罗威那 (Lovina)

需要从库塔的喧嚣中清醒一下？来罗威那(见250页)吧，这片悠闲、低调的海滩度假胜地只有低矮的建筑，与库塔相比可谓天壤之别，甚至这里的海浪也格外平静……在这里，你可以在简朴、令人平静的环境下享受巴厘或印度药草按摩。

④ 圣吉吉海滩 (Senggigi Beach)

如果讨价还价对你来说不算麻烦，那么就舒适地坐在圣吉吉海滩(见280页)上，等着当地的按摩师找上门来；你需要一定的还价能力，不过一般你都会达成不错的交易。





探索内陆

深邃的河谷、茂盛碧绿的稻田、清凉的山间小径、高耸的火山和气势如虹的瀑布。将自己拖离海滩，探索巴厘岛的内陆，去尝试你永远不会忘记的体验。





① Gunung Kawi 山

在乌布德的北部郊区，这些高达 8 米的古老岩石神龛（见 196 页）耸立在茂密碧绿的河谷中，令人生畏；据传说，这些神龛是巨人 Kebo Iwa 在一夜之间用有力的手指刻划而成。

② Sidemen Road 公路

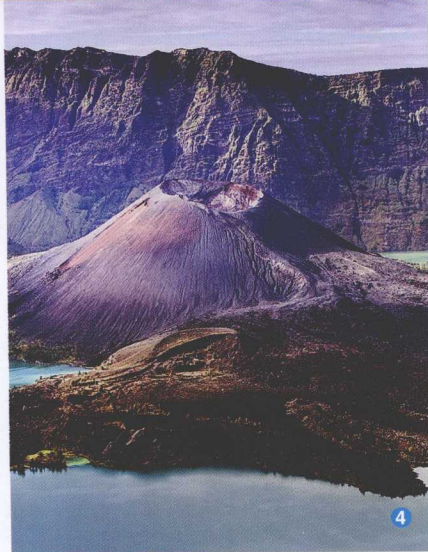
Sidemen Road 公路蜿蜒穿过稻田和美丽的河谷，沿途可以欣赏绝色阿贡火山(Gunung Agung，如果没有云雾)，现在这条路越来越热门了。如果你想知道翠绿的真正定义，那么就来这里。

③ Jatiluwih 稻田

这些梯田（见 243 页）已经被提名列入联合国教科文组织的保护名单，当你沿着那条 18 公里长的曲折公路走进稻田时就会明白为什么了。可以顺着水田间的水渠和竹管引来的水流漫步其中。

④ 林查尼山 (Gunung Rinjani)

龙目岛标志性的火山（见 300 页）是印度尼西亚第二高峰，它绝对是个尤物：河流和瀑布从布满裂缝的山坡奔流而下，而它的顶部则冒着温泉的热气，还有一座波光粼粼的火山湖。攀登这座山将是一次难忘的经历。



⑤ 姆杜克 (Munduk)

这座简朴的村庄（见 240 页）是巴厘岛最诱人的山间度假胜地之一，这里气候凉爽，薄雾笼罩，苍翠的丘陵间散落着丛林、果树林和从悬崖直落而下的瀑布，其间还有众多徒步小径……



文化

巴厘岛的文化就写在这里的山水之间，从稻田到神庙。这里的建筑令世界叹为观止，本书将专门用整节篇幅介绍（见 29 页）。而画廊和工艺品商店中充满了画作和雕刻，你究竟该到哪里去体验真正的巴厘岛文化呢？

① 传统舞蹈表演，乌布德 (Ubud)

只要有节日或庆典的地方，你就会找到高品质的舞蹈表演，而在乌布德，每个夜晚你都可以欣赏到出色的表演。如果可能，到乌布德皇宫 (Ubud Palace，见 172 页) 欣赏舞蹈表演。

② 购买纺织品，登巴萨 (Denpasar)

离开巴厘岛之前，不可不买一两件纱笼 (sarong)，登巴萨的 Pasar Kumbasari 市场是一座多层的宝库，其中充满了色彩艳丽的布匹，从休闲的棉织品到精致的扎染织品，不一而足。

③ 在一家 warung 吃顿午餐

在大多数城镇，每隔几米就有这样一个传统的 warung (路边小吃摊)；这种不修边幅的廉价场所提供的是磨破的坐椅、轻松的气氛以及便宜到可笑的新鲜当地美食 (见 68 页)。

④ 参观 Pura Luhur Batukau 神庙

在巴厘岛最方便参观、也是最神圣的寺庙是 Pura Luhur Batukau 神庙 (见 242 页)，树林环绕，薄雾经常笼罩。当你坐在淙淙溪水边时，注意倾听鸣鸟伴奏下祭祀的吟诵声。

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。

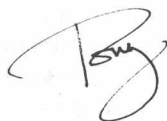
一次又一次，我们认识到旅行不仅是世界上最大的产业，同时还可以让一个国家的人民去认识另一个国家的人民。一次又一次，我们发现素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善和乐于助人。我们也发现自助旅行是旅行的最佳方式，这时，你不再是一个旅游团中面目模糊、毫无个性的一位，你是一个独立的个体，你所有的交流和所有的友谊，都将是由你——一个独立的人，去和另一个人直接发生联系。

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》(Southeast 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作出积极的贡献，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。正文章节之后的“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。

地图上的图例在封二有说明，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。