



挪威

Discovery
CHANNEL

中国唯一授权中文
环球旅行精选指南

环球精选指南

上海人民美术出版社



■ 旅行热线

紧急求助电话

火警: 110

匪警: 112

急救: 113

机场: +47 91 50 64 00

火车: [境内]+47 81 50 08 88

[境外]+47 82 05 43 88

出租车: 02 30 23

Visa: 800-11-570

MasterCard: 1-636-722-7111/050-12697

环球退税: +47 67 15 60 10

中国联通: +86 13010199999

中国移动: +86 13800100186

奥斯陆市政厅游客信息中心

TOURIST INFORMATION BY THE CITY HALL

Fridtjof Nansens Plass 5, N-0160 Oslo

+47 24 14 77 00

中国驻挪威大使馆

Tuengen Allé 2B, 0244 Oslo, Norway

+47 22 49 38 57/+47 22 49 20 52

周一—周五9:00~11:30

www.chinese-embassy.no

■ 旅行网站

挪威旅游局

www.visitnorway.com

挪威峡湾官方网站

www.fjordnorway.no

峡湾通卡

www.fjordpass.no

酒店在线

www.norlandia.no

挪威博物馆

www.museumsnett.no

北欧华人通讯

www.tongxun.no

挪威留学论坛

www.kina.cc/no

挪威王国中文网站

www.norway.org.cn

北欧火车通票

www.scanrail.com

挪威定制旅游指南

www.norway.com

■ 旅行指数

中国移动: 12.99元每分钟, **139*+电话+#, 5.99元/分钟, 短信发送199每条, 接收免费;

中国联通: GSM网络按照当地开费上开15%, 挪威未开通CDMA网络, 短信2.04元, 开收免费公共电话IC卡: 5克朗起

长途电话IP卡: 100克朗能与中国通话450分钟

上网: 60-100克朗/小时

明信片: 6-20克朗

邮票: 10克朗

书: 200克朗/本

报纸: 15克朗

方便面: 三克朗

麦当劳套餐: 55-85克朗

咖啡: 15克朗

中式简餐: 80-200克朗

中式正餐: 200-400克朗

啤酒: 50-60克朗

可乐: 10克朗

小费: 5克朗, 15%

交通费: 20克朗

公共汽车: 10克朗

出租车: 500-600克朗, 从机场 奥斯陆市中心

■ 旅行沟通

中国也有名:

易卜生[Henrik Ibsen]

格里格[Edvard Grieg]

维格兰[G.Vigeland]

神秘园[Secret Garden]

■ 旅行爱问

北极光: 看北极光最好是于11月与2月之间, 在北极圈的北部观看

挪威 NORWAY

旅行者 环球精选指南

旅行者环球精选指南——挪威：斯堪的那维亚的传奇，午夜阳光之乡。从西海岸峡湾的壮丽、冰封北极的荒凉到东南部的挪威森林和辽阔平原，挪威蕴藏着无穷的奇异色彩。本书以全新的视角、简洁明了的风格带来有关挪威的第一手旅行资讯、全面的信息以及专业的旅行推荐。全书包括近150张彩色图片，旅行资讯、全面条旅游路线推荐，从各冰封北极的荒凉地区景点、文化到佳肴独家授权上海通等实用信息分门别类奇异色彩。

作为全套共133册的环球精选指南系列分册，《旅行者环球精选指南——挪威》分册由全球著名旅行指南出版公司IPA出版社与全球著名媒体Discovery Channel独家授权上海人民美术出版社引进出版。中文版在英文原版基础上又加入适合中国旅行者的旅行攻略以及实用信息，是适合读者在旅途中阅读和查询的贴心口袋指南。



上海人民美术出版社

图书在版编目[CIP]数据

挪威/[挪]坎普赫[Kumpch,J.U.]著;倪丹丹译.

——上海:上海人民美术出版社,2008

[旅行者环球精选指南/岳鸿雁主编]

ISBN 978-7-5322-5457-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字[2008]第181699号

《旅行者环球精选指南——挪威》中文第一版

Original Title: Insight Compact Guide: Norway

www.insightguides.com

本书由APA出版社和Discovery Channel授权,中文版由上海人民美术出版社和旅行者传媒出版,版权所有,未经出版人书面许可,不得以任何方式复制、节选、传播本书部分甚至全部内容。

合同登记号:图字:09-2006-688

我们竭尽全力确保本书中所有信息来源的可靠性,但对其正确性与完整性持保留态度。若您在阅读时发现任何错误信息,欢迎您随时通过以下联络方式与我们取得联系,对于您的支持我们深表感谢!电邮:book@tclub.cn

项目策划:旅行者传媒

出版:上海人民美术出版社

[上海长乐路672弄33号 邮编:200040]

丛书主编:岳鸿雁

装帧设计:Rebecca Anne Pfaffhauser

毛妮华

英文翻译:倪丹丹

责任编辑:周振德

助理编辑:严晨凤

印刷:上海丽佳制版印刷有限公司

开本:787×1092 1/36 5印张

版次:2008年8月第1版

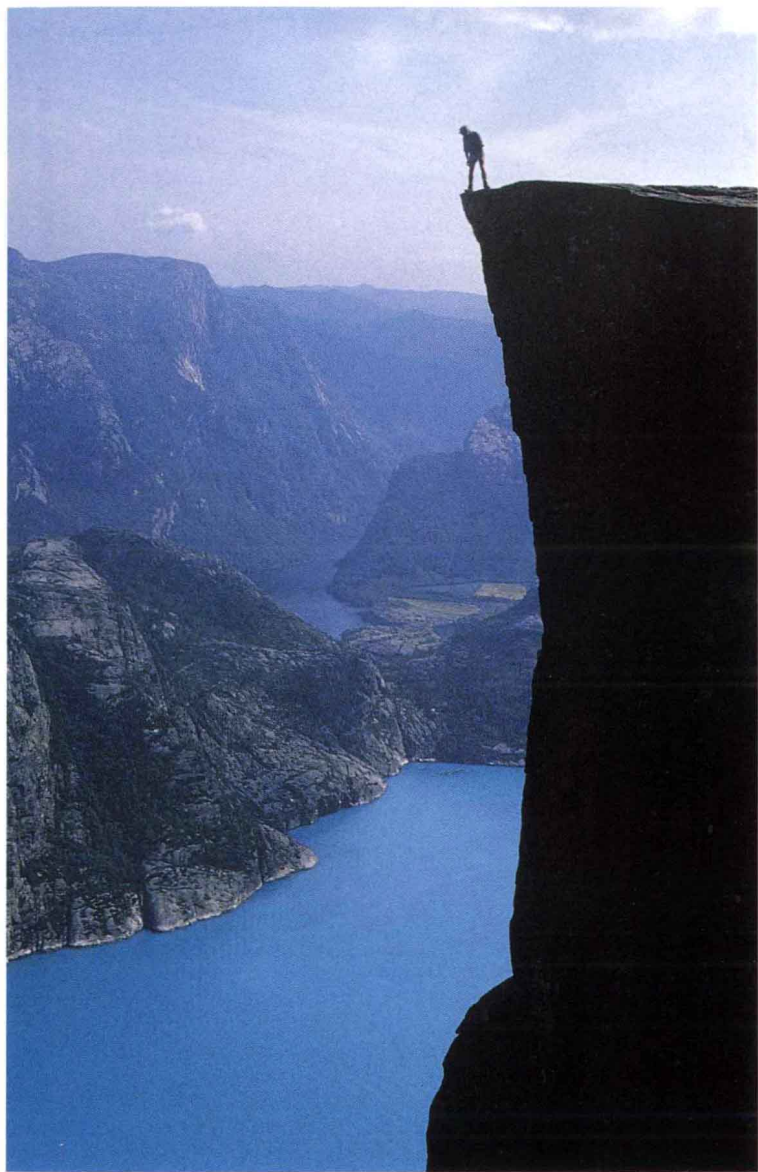
印次:2008年8月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5322-5457-6

定价:36.00元

发行电话:021-64742070/54044520

[图书如有装订差错请与发行部联系]





地图导航，用不同的编号标示出书中不同推荐路线所涵盖的区域；其下城市与路线标示出书中各相应分区地图所对应的目录内容，每张地图可能对应多个目录章节。

另外列出该地图中所涉及景点的编号，和地图及内文对应。

内页地图：位于每一章节之前，涵盖了本章节(或之后几个章节)描述的区域，其中用和内文相对应的带圈数字标示出内文中重要景点的位置。



提示您本页所涉及内容对应地图所在的页码，方便查询。



本书的路线组织在每章第一部分有概括说明，包括本路线上各分布景点，以及路线特点，便于读者选择感兴趣的路线。



为正文补充文化背景、典故或其他有用信息的内容。

本书用星级来提示景点的重要性，在右页上角会列出本版(左右页)最值得推荐的景点。

如果一段文字中仅仅提到了一个景点，则时间、网址、地址等信息之前将没有任何标记；而如果一段文字中提到多个景点，则会列出景点和时间、网址、地址等信息对应。

餐厅价钱：文中列出不同餐厅参考价格。€€€€=非常昂贵，€€€=昂贵，€€=适中，€=经济。
酒店价钱：文中列出不同酒店参考价格。€€€=昂贵，€€=适中，€=经济。

索引：我们按照中文的拼音字母顺序安排了地名索引，同时在每个中文地名之后，设置了原文对照，便于读者查询。

目录

挪威十景	10
奇幻的国度	13
重要史略	24
城市与路线	26
① 奥斯陆 [Oslo] - 上帝的山谷	26
② 卑尔根 [Bergen] - 峡湾古城	40
③ 克里斯蒂安桑 [Kristiansand] - 南方之郡	46
④ 特隆赫姆 [Trondheim] - 完美之城	50
⑤ 特罗姆瑟 [Tromsø] - 北极之门	54
⑥ 峡湾和渡船之地 - 梦想旅程 ☆ ☆ ☆	58
斯塔万格[Stavanger] - 霞尔恩[Jaren] - 布道坛[Pulpit Rock] - 吕瑟峡湾[Lysefjord] - 乌斯登修道院[Utstein Kloster] - 卡姆岛[Karmøy] - 斯图尔岛[Stord] - 哈当厄峡湾[Hardangerfjord] - 卑尔根[Bergen] - 布雷克[Brekke] - 松恩峡湾[Sognefjord] - 斐其岛[Fedje] - 松恩 - 菲尤拉讷地区[Sogn og Fjordane] - 约斯特谷冰原[Jostedalbreen] - 沃特河谷[Vatedal] - 伦德岛[Runde] - 莫尔德[Molde] - 克里斯蒂安桑[Kristiansand] - 特隆赫姆[Trondheim]	
⑦ 从东至西 - 山谷回音	68
奥斯陆[Oslo] - 孔斯贝格[Kongsberg] - 泰勒马克[Telemark] - 留坎[Rjukan] - 哈当厄峡湾[Hardangerfjord] - 卑尔根[Bergen]	
⑧ 平地 and 山谷 - 田园风光	77
腓特烈斯塔[Fredrikstad] - 奥斯陆[Oslo] - 埃兹沃尔[Eidsvoll] - 哈马尔[Hamar] - 勒罗斯[Roros] - 特隆赫姆[Trondheim]	
⑨ 从南角到西角 - 穿越挪威	84
克里斯蒂安桑[Kristiansand] - 拉尔维克[Larvik] - 耶卢[Geilo] - 哈当厄冰盖[Hardangerjøkulen] - 沃灵瀑布[Voringfossen] - 沃斯[Voss] - 挪威缩影[Norway in a Nutshell] - 松恩峡湾[Sognefjord] - 西角[Vestkapp]	
⑩ 进入山区 - 自驾之旅	93
奥斯陆[Oslo] - 尤通黑门山脉[Jotunheimen mountains] - 盖朗厄[Geiranger] - 奥勒松[Alesund]	
⑪ 从都市灯火到北极光 - 前往世界的尽头 ☆ ☆ ☆	99
奥斯陆[Oslo] - 利勒哈默尔[Lillehammer] - 进入北极圈 - 斯泰根[Steigen] - 纳尔维克[Narvik] - 西奥伦和罗弗敦群岛[Vesterålen and Lofoten Islands] - 奥镇[Å]	

12 海 尔 格 兰 - 岛 屿、草 地 和 冰 川 109

格龙[Grong] - 布伦讷于松[Brenneysund] - 桑内舍恩[Sandnessjeen] - 博德[Bode]

13 北 极 - 午 夜 的 太 阳 ☆ ☆ ☆ 115

纳尔维克[Narvik] - 欧洲6号公路 - 塞尼亚岛[Senja] - 阿尔塔[Alta] - 欧德峡湾[Olderfjord] - 拉克塞尔夫
[Lakselv] - 塔纳桥[Tana Bru] - 卡拉绍克[Karasjok]

文 化	120
丰富的文化遗产	121
建筑	122
绘画和雕刻	123
文学	125
音乐	126
节日庆典	128
中国旅行者攻略	130
旅行备忘	132
前往挪威	137
挪威美食家	143
北欧假期	149
主题路线	153
挪威酒店	157
旅行咨询	166
实用短语	172
索引	173

地 图 目 录	
区域地图 - 封二	路线3地图 - 46页
城市与路线地图 - 封二内页	路线4地图 - 50页
路线6 - 11 - 封底内页	路线5地图 - 54页
路线1地图 - 26页	路线11&12地图 - 108页
路线2地图 - 40页	路线13地图 - 114页

▼ 奥斯陆 [见27页]

挪威首都奥斯陆干净而优雅。拥有一流的博物馆。

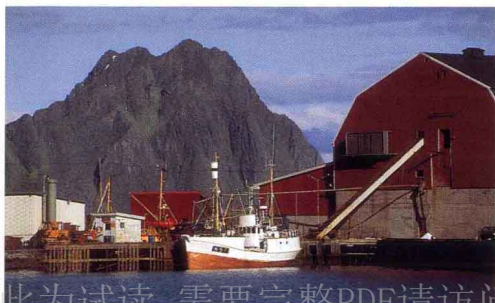


▲ 沃灵瀑布 [见89页]

在拥有众多瀑布的挪威，沃灵瀑布绝对是最壮丽的瀑布之一。

▼ 西奥伦和罗弗敦群岛 [见105页]

西奥伦和罗弗敦群岛从大海中突兀而起，其巨大的悬崖峭壁堪称挪威胜景之一。



▲ 松恩峡湾 [见62页]

松恩峡湾全长200公里，深1300米，是挪威所有壮美的峡湾中规模最大的。



▲ 卑尔根 [见41页]

这个古老的汉萨港口，离奇有趣的木结构建筑是它的特色。

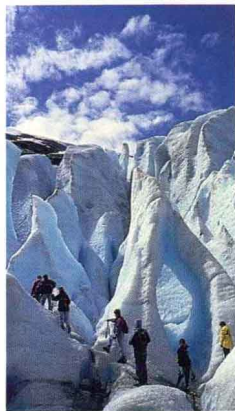
► 泰勒马克 [见69页]

现代滑雪的起源地。各种各样的冬季运动在挪威非常流行。



▼ 赫达木制教堂 [见69页]

建于13世纪，该教堂是挪威最大的木制教堂。



▲ 冰河之地 [见63页]

挪威中西部松恩—菲尤拉讷郡周边的冰川景象令人叹为观止。



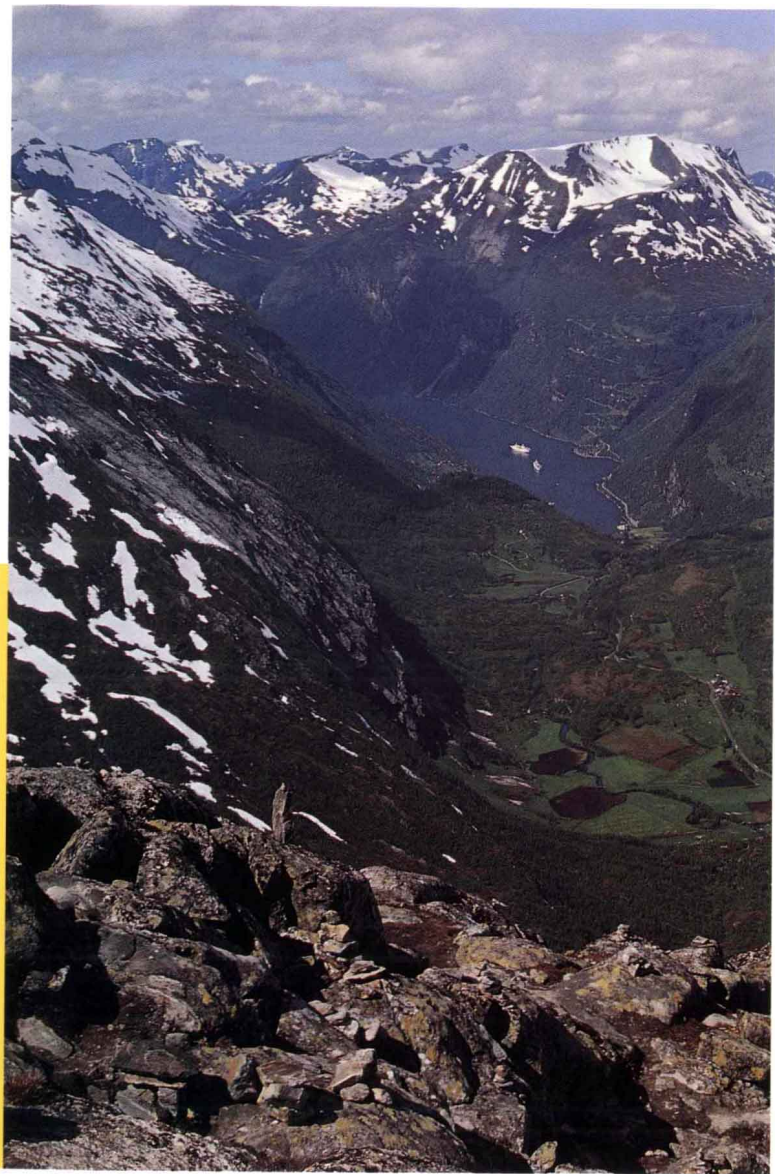
◀ 卡拉绍克 [见118页]

地处北极的卡拉绍克大部分的居民是萨米人，该镇有一座展示当地传统文化的博物馆和主题公园。

► 北冰洋大教堂 [见57页]

有着欧洲最大的彩色玻璃墙的教堂，是黑暗的冬季岁月以及北极光的象征。





奇幻的国度

从西海岸的壮丽、冰封北极的荒凉到东南部的郁郁丛林和辽阔平原，对于所有热爱探索大自然最原始真谛的人们而言，挪威蕴藏着无穷的魅力。逡巡于峡湾之间，驰骋于山路之上，步行于广袤平原，泛舟于清漪湖水，您可以选择任何一种方式去探索挪威各地。在拥有完善交通基础设施的挪威，到达任何一个目的地对您来说都不会是一件难事。即便如此，如果您想享受完全的与世隔绝，您的梦想仍可以实现。正如1920年诺贝尔文学奖得主、挪威作家汉姆生[Knut Hamsun]曾经说过的那样：“夏夜，湖水是孤寂的，森林是一片永无休止的寂静。没有任何声响，没有任何足迹。然而我的心灵却异常充实。”

挪威的城镇汇集了不同的文化，与此同时它们也向我们讲述了挪威悠久的历史。特隆赫姆[Trondheim]是中世纪挪威人的宗教中心，来自欧洲各个角落的朝拜者曾经汇集于此。卑尔根[Bergen]在历史上曾经是挪威的首都，也是整个国家的贸易中心。经历了长时间外国统治，今日的首都奥斯陆[Oslo]正向世界发出一个讯息：挪威人要建立一个属于自己的独立国家。

维京人血统

虽然几个世纪以来挪威遭受瑞典和丹麦的统治，直到1905年才恢复独立，但它仍然算得上是欧洲最古老的国家之一。挪威人的历史可以一直追溯到史前时期。但是使挪威为世人所知的却是维京人[the Vikings]。魄力十足的挪威人有着精湛的航海技术，这使得他



傲慢的挪威人？

“您可以一眼辨认出挪威人，但是要了解他就并非易事了。”

——明尼苏达汽车保险
杠标签

[左页] 盖朗厄峡湾

[本页] 当地女孩



[右页上和下] 海滩和冰川

[本页上] 维京海船

[下] 峡湾之地



们得以出海探险，并进而征服当时所知的世界。时至今日，挪威人的外表下依旧隐藏着古代维京人的血统。正是这种勇于冒险的精神才使得罗阿尔·阿蒙森 [Roald Amundsen] 发现了南极，才使得托尔·海尔达尔 [Thor Heyerdahl] 驾康提基号 [Kontiki] 木筏穿越太平洋。

然而即便维京人擅长远航，直到最近，仍然有许多农村地区与世隔绝。长久以来，自给自足的生存状态使这些人拥有了强烈的独立精神。习惯源于需要——如果您想要去拜访临近山谷的邻居，那么最简单的方法不是绕山而行，而是直接从山上滑雪而过。所以，毫不奇怪的，挪威成了冬季运动的发祥地。挪威峡湾遍布，而跨越这些峡湾的主要工具是船。因此即便是在今天，挪威人仍然对拥有船只充满热情。分散的定居点不仅仅造就了挪威人的独立精神，同时也给予了他们好客的个性。他们非常注重礼节礼貌，待人真诚、热情。

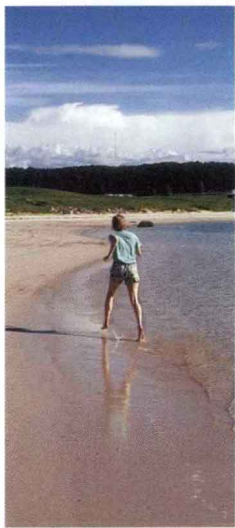
地理位置和自然风光

挪威位于斯堪的那维亚半岛西部，西临大西洋，东部和瑞典、芬兰和俄罗斯接壤，南北海岸线

长达2562公里。挪威领土狭长，是世界上领土最狭长的国家之一。如果把斯堪的那维亚半岛比作一只老虎的话，横贯南北的挪威就如同它的头和背。挪威南部多山地，北部则是沼泽地和遍布湖泊的芬马克高原[Finnmark plateau]。这里是欧洲大陆的最北端，孤悬大洋的扬马延岛[Jan Mayen]、斯瓦尔巴群岛[Svalbard]和熊岛[Bear Island]也是挪威领土。挪威有约1/3的国土位于北极圈内。挪威首都奥斯陆[Oslo]位于北纬60度，大致与俄罗斯圣彼得堡或阿拉斯加安克雷奇位于同一纬度。而哈默菲斯特[Hammerfest]位于北纬70度，是世界上最北端的城镇。

挪威平均海拔500米，国土面积有2/3是山地，沿岸散布着上千个岛屿岩礁，全国仅有3%的面积是可耕种土地。挪威的山脉是不列颠群岛加里东时期古老山地，在斯堪的那维亚的延续，大约在4亿年前的志留纪时期露出海面。长期的侵蚀造就了挪威壮观的地貌景观，包括不计其数的准平原，如挪威南部海拔900米的哈当厄高原[Hardangervidda]，覆盖面积达11900平方公里，为欧洲之最。还有芬马克高原，平均海拔约为300米。

当然，挪威所有的自然风貌特征中最令人叹为观止的还是它的峡湾[fjord]。这些峡湾是强大的西向河流冲刷的产物。在大约250万年前的第四纪冰川期，巨大的冰川切割作用形成了山谷和峡谷。当气候回暖，冰川融化之后，由于海平面的上升，海水侵入了原先的山谷，于是便形成了壮观的U形峡湾。加上两侧山谷自身垂直几百米高的险峻岩壁，这些峡湾便更显壮丽。这一点可以在“布道坛”[Pulpit Rock]得到最佳的印证：从这里俯瞰吕瑟峡湾[Lysefjord]，两岸无数小瀑布从600米高度上飞流直下，极其壮观，摄人心魄。



气候及最佳访问时间

挪威的气候就如同其地貌风景一样变化。虽说变幻莫测是挪威气候的一大特征，但我们还是可以寻找一些气候规律：越往北气温越低。在芬马克，气温很少会高于 20°C ，而在冬天，气温则会降到零下 30°C 。在芬马克东部地区，气温甚至会低到零下 50°C 。由于湾流的影响，挪威西海岸的温差不会像其内陆地区那么明显，海水也从来不结冰，即便是在北部的特罗姆瑟(Tromsø)也是如此。但沿海地带的降雨量却要高很多。位于峡湾东侧的山脉阻挡了云系东进，于是降雨云系就在这里倾泻而下。在松恩峡湾(Sognefjord)南岸的布雷克(Brekke)村庄就是欧洲最湿润的地方之一。

如果您可以接受偶尔的降雨以及 $15\text{--}25^{\circ}\text{C}$ 之间的温度的话，那么去挪威旅行的最佳时间是5月到8月期间。挪威的春天非常短暂。郁郁葱葱的植被将大地变成一张色彩斑斓的地毯，而白雪逐渐在这幅画面中消退。但在海拔较高的地方，如哈当厄高原，雪景则可以一直保持到仲夏时分。夏季在海滩上开个篝火会，在室外享受夜生活或者出海钓鱼都是最合适的，您甚至可以到挪威北部的沙滩上给皮肤做个日光浴。但是由于该地区的水温常常是在 12°C 左右，所以并不推荐您下水游泳。

对很多挪威人而言，秋天是一年中最好的时节。尽管这个季节也十分短暂，但猎人、垂钓者以及徒步的人们还是会走进山区，走进森林。因为此时的山野是最绚烂的，冬季的临近使植物们抓紧最后的时机竞相绽放生命中最绚烂的瞬间。黑暗来临，森林一片沉寂。偶有猎人的枪声才会打破这一片寂静。

11月到1月对于滑雪爱好者来说是黄金时间。白天很短，在海拔较高的地区，温度终日都在 0°C 以下。

气候图

