



lonely planet

瑞典

资深 专家的
实地 权威推荐
好用 调研及
全面 全新信息
的城镇和
步行地图
展示重要
景点

© 中国地图出版社



瑞典

本书作者

贝基·奥尔森 (Becky Ohlsen)

安娜·卡明斯基 (Anna Kaminski)

约瑟芬·昆特罗 (Josephine Quintero)



瑞典

中文第一版

书名原文: Sweden (6th edition, May 2015)

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 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

瑞典 / 澳大利亚LonelyPlanet公司编; 黄祎杰等译

-- 北京: 中国地图出版社, 2016.3

书名原文: Sweden

ISBN 978-7-5031-8970-8

I. ①瑞… II. ①澳… ②黄… III. ①瑞典—概况

IV. ①K953.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第027309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	12.5
字 数	65.3千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月北京第1次印刷
定 价	69.00元
书 号	ISBN 978-7-5031-8970-8
审 图 号	GS (2016) 185号
图 字	01-2015-6943

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

欢迎来瑞典	4
瑞典地图	6
瑞典Top15	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	21
旅行线路	24
户外活动	28
带孩子旅行	34
地区速览	36

在路上

斯德哥尔摩及周边 .. 40

斯德哥尔摩周边	89
卓宁霍姆	89
斯德哥尔摩群岛	91
卡珀尔谢尔	97
图埃斯塔国家公园	98
锡格蒂娜	98
玛丽弗雷德	100

乌普萨拉和瑞典中部 .. 101

乌普萨拉	103
勒夫斯塔布吕克	109
尼雪平	110
埃斯基尔斯蒂纳	111
韦斯特罗斯	113
萨拉	117
诺拉	118
厄勒布鲁	119
卡尔斯塔德	123
孙讷	125
图什比及周边	126
法伦	128
锡利扬湖区	131
赛伦及周边	138
伊德勒和格勒维尔申	139

哥德堡和瑞典西南部 .. 141

哥德堡	143
哥德堡周边	161
南部群岛	161
布胡斯省	163
布胡斯海岸	163
乌德瓦拉	169
斯特伦斯塔德	169
达尔斯拉省	170
霍沃鲁德	171
霍沃鲁德周边	171
西约塔兰省	172
维纳什堡	172

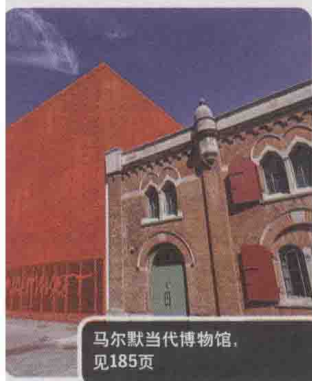
特罗尔海坦	173
利德雪平	175
哈兰省	177
哈尔姆斯塔德	177
瓦尔贝里	180

马尔默和瑞典南部 .. 182

斯科讷省	184
马尔默	184
隆德	195
法尔斯特布半岛	199
特雷勒堡	201
斯米格角	202
于斯塔德	202
于斯塔德周边	206
厄斯特伦	207
克里斯蒂安斯塔德	209
奥胡斯	211
赫尔辛堡	212
库拉半岛	216
布莱金厄	219
卡尔斯克鲁纳	219
卡尔斯港	223

瑞典东南部和哥得兰岛 .. 225

东约特兰省	227
北雪平	227
林雪平	230
瓦斯泰纳	233
瓦斯泰纳周边	234
斯莫兰	235
延雪平和胡斯克瓦纳	235
格兰纳和维辛瑟岛	237
埃克舍	239
韦克舍	240
卡尔马	242
水晶王国	245
奥斯卡港	247
韦斯特维克	248



马尔默当代博物馆。
见185页



马尔默旋转大厦。
见185页

目录

了解瑞典

今日瑞典	320
历史	322
饮食	330
人民和文化	336
环境	342
设计和建筑	347
萨米人	350

生存指南

出行指南	354
交通指南	363
语言	370
索引	379
地图图例	382

特别呈现

旅行线路	24
户外活动	28
设计和建筑	347
萨米人	350

维默比	250	高海岸	283
厄兰岛	251	于默奥	285
博里霍尔姆及周边	253	谢莱夫特奥	288
厄兰岛北部	254	吕勒奥	289
厄兰岛中部	254	哈帕兰达	292
厄兰岛南部	255	拉普兰和瑞典最北部	293
哥得兰岛	256	斯特伦松德	294
维斯比	258	威廉敏娜	295
维斯比周边	262	斯图吕曼	295
哥得兰岛北部、福利伦岛和福勒	263	泰纳比和赫马凡	295
哥得兰沙岛国家公园	264	索舍勒和阿马尔奈斯	298
哥得兰岛东部	264	阿尔维斯尧尔	298
哥得兰岛南部	265	阿尔耶普卢格	301
厄斯特松德和波的尼亚海岸	267	约克莫克	301
耶姆特兰省	269	约克莫克周边	304
厄斯特松德	269	耶利瓦勒	305
奥勒	272	穆杜斯国家公园	307
斯图利恩及周边	275	基律纳	307
海里耶达伦	275	尼卡卢奥克塔和凯布讷山	310
菲奈斯达伦及周边	275	尤卡斯耶尔维	311
波的尼亚海岸	276	阿比斯库	312
耶夫勒	276	里克斯格伦森	314
胡迪克斯瓦尔	279	国王之路	314
松兹瓦尔	280	卡雷苏安多	316
海讷桑德	282	帕亚拉	317

瑞典

本书作者

贝基·奥尔森 (Becky Ohlsen)

安娜·卡明斯基 (Anna Kaminski)

约瑟芬·昆特罗 (Josephine Quintero)

- 
- Uppsala & Central Sweden**
乌普萨拉和瑞典中部 101页
- Stockholm & Around**
斯德哥尔摩及周边 40页
- Göteborg & the Southwest**
哥德堡和瑞典西南部 141页
- The Southeast & Gotland**
瑞典东南部和哥得兰岛 225页
- Malmö & the South**
马尔默和瑞典南部 182页

计划你的行程

在路上

欢迎来到瑞典	4
瑞典地图	6
瑞典Top15	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	21
旅行线路	24
户外活动	28
带孩子旅行	34
地区速览	36

斯德哥尔摩及周边 .. 40

斯德哥尔摩周边	89
卓宁霍姆	89
斯德哥尔摩群岛	91
卡珀尔谢尔	97
图埃斯塔国家公园	98
锡格蒂娜	98
玛丽弗雷德	100

乌普萨拉和瑞典中部 .. 101

乌普萨拉	103
勒夫斯塔布吕克	109
尼雪平	110
埃斯基尔斯蒂纳	111
韦斯特罗斯	113
萨拉	117
诺拉	118
厄勒布鲁	119
卡尔斯塔德	123
孙纳	125
图什比及周边	126
法伦	128
锡利扬湖区	131
赛伦及周边	138
伊德勒和格勒维尔申	139

哥德堡和瑞典西南部 .. 141

哥德堡	143
哥德堡周边	161
南部群岛	161
布胡斯省	163
布胡斯海岸	163
乌德瓦拉	169
斯特伦斯塔德	169
达尔斯拉省	170
霍沃鲁德	171
霍沃鲁德周边	171
西约塔兰省	172
维纳什堡	172

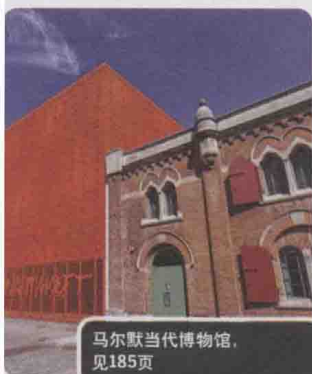
特罗尔海坦	173
利德雪平	175
哈兰省	177
哈尔姆斯塔德	177
瓦尔贝里	180

马尔默和瑞典南部 .. 182

斯科讷省	184
马尔默	184
隆德	195
法尔斯特布半岛	199
特雷勒堡	201
斯米格角	202
于斯塔德	202
于斯塔德周边	206
厄斯特伦	207
克里斯蒂安斯塔德	209
奥胡斯	211
赫尔辛堡	212
库拉半岛	216
布莱金厄	219
卡尔斯克鲁纳	219
卡尔斯港	223

瑞典东南部和哥得兰岛 .. 225

东约特兰省	227
北雪平	227
林雪平	230
瓦斯泰纳	233
瓦斯泰纳周边	234
斯莫兰	235
延雪平和胡斯克瓦纳	235
格兰纳和维辛瑟岛	237
埃克舍	239
韦克舍	240
卡尔马	242
水晶王国	245
奥斯卡港	247
韦斯特维克	248



马尔默当代博物馆，
见185页



马尔默旋转大厦，
见185页

目录

了解瑞典

维默比.....	250	高海岸.....	283	今日瑞典.....	320
厄兰岛.....	251	于默奥.....	285	历史.....	322
博里霍尔姆及周边.....	253	谢莱夫特奥.....	288	饮食.....	330
厄兰岛北部.....	254	吕勒奥.....	289	人民和文化.....	336
厄兰岛中部.....	254	哈帕兰达.....	292	环境.....	342
厄兰岛南部.....	255	拉普兰和瑞典最北部.....	293	设计和建筑.....	347
哥得兰岛.....	256	斯特伦松德.....	294	萨米人.....	350
维斯比.....	258	威廉敏娜.....	295		
维斯比周边.....	262	斯图吕曼.....	295		
哥得兰岛北部、福利伦岛和福勒.....	263	泰纳比和赫马凡.....	295		
哥得兰沙岛国家公园.....	264	索舍勒和阿马尔奈斯.....	298		
哥得兰岛东部.....	264	阿尔维斯尧尔.....	298		
哥得兰岛南部.....	265	阿尔耶普卢格.....	301		
厄斯特松德和波的尼亚海岸.....	267	约克莫克.....	301		
耶姆特兰省.....	269	约克莫克周边.....	304		
厄斯特松德.....	269	耶利瓦勒.....	305		
奥勒.....	272	穆杜斯国家公园.....	307		
斯图利恩及周边.....	275	基律纳.....	307		
海里耶达伦.....	275	尼卡卢奥克塔和凯布讷山.....	310		
菲奈斯达伦及周边.....	275	尤卡斯耶尔维.....	311		
波的尼亚海岸.....	276	阿比斯库.....	312		
耶夫勒.....	276	里克斯格伦森.....	314		
胡迪克斯瓦尔.....	279	国王之路.....	314		
松兹瓦尔.....	280	卡雷苏安多.....	316		
海纳桑德.....	282	帕亚拉.....	317		

生存指南

出行指南.....	354
交通指南.....	363
语言.....	370
索引.....	379
地图图例.....	382

特别呈现

旅行线路.....	24
户外活动.....	28
设计和建筑.....	347
萨米人.....	350

欢迎来 瑞典

冰封的荒原、温暖的村舍、原始森林、崎岖的岛屿、驯鹿畜牧人和维京人的传说——除了这些，瑞典还有完美无瑕的风格和令人垂涎三尺的美食。

瑞典风格

有的时候，在瑞典游玩就好像走进了一本时尚或家庭装潢杂志一般。斯德哥尔摩的每条街巷都独树一帜，全瑞典人都在用心装扮打理着每一处房屋、村舍、咖啡馆和公共空间，看起来十分振奋人心。但瑞典的风格绝不是张扬，在这个国家，建筑的外形和功能紧密相连，并且崇尚节制、实用和条理，以简洁的线条和巧妙的设计为主。无论你决定买下一幢你心仪的房子，还是仅仅欣赏景色，都很难不爱上这里时尚的审美观念。

绝美风光

事实是这样的，瑞典最美的就是它的自然风光。要真正欣赏这个国家的魅力，你就要抛开城市。而这意味着你要扬帆穿过群岛来到一处孤岛，或是沿着小径随你的喜好跋涉到北部的荒野。为什么不把两个地方都试试呢？徒步、野营、骑行、滑雪、划船、垂钓以及搜寻蘑菇和浆果都是主要的瑞典式娱乐，而且在各个角落都能够轻松地进行这些活动。

萨米人

瑞典北部是当地原住民萨米人的家园，他们传统的游牧生活以放牧驯鹿为生。萨米文化包括手工艺、民居村落、交通方式和烹饪风格，这些都是游客们喜爱的内容，可以在拉普兰花上好几天沉浸其中。不要错过了解这些独特民族的机会：在萨米人的驯鹿营待上一两个晚上或是参加狗拉雪橇的团队游吧。如果你的时间紧张，那么在萨米餐馆吃顿饭或选择一些手工的萨米木制品和皮制品带回家作纪念吧。

维京人和历史

古代的如尼文石碑耸立在瑞典各地的公园草坪之上；大型的石船墓穴并不招摇，也十分常见。中世纪的城墙和海边的堡垒都是游客路线上经常往来的站点。维京人的遗迹以及围绕其中的故事也是瑞典现代景观的重要组成部分，并且很容易就让你感觉到仿佛漫步于历史之中。而实际上，你就在历史之中。

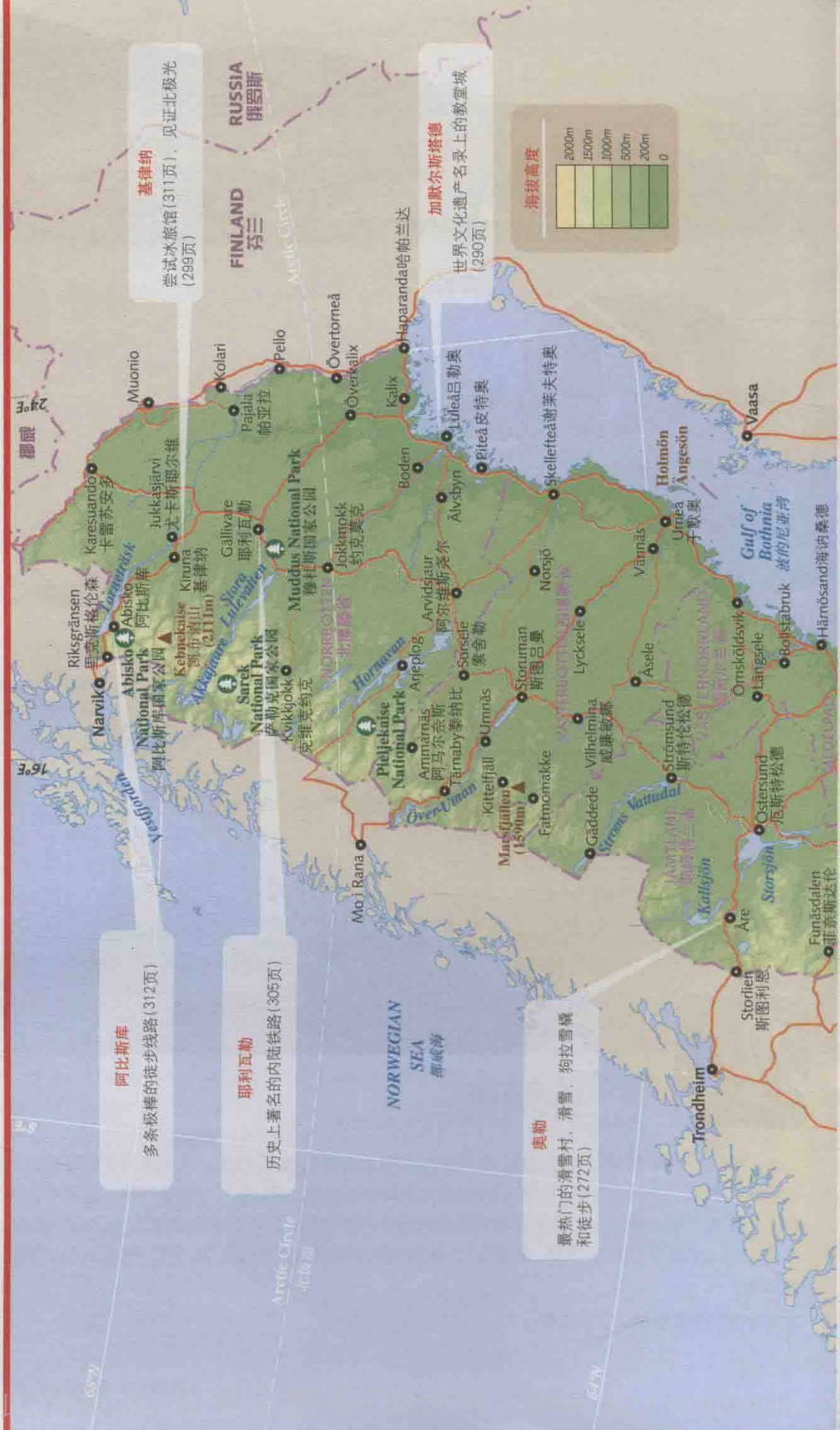


我为什么喜欢瑞典

本书作者 贝基·奥尔森 (Becky Ohlsen)

瑞典的东西总是那么营养健康。从秀丽的风景到丰盛的物产，这里的人们充分了解如何利用他们美丽的国土资源。我第一次来到瑞典是为了拜访我的祖父母，每一天都要在他们公寓周围的林间小径走一圈才算完整。晚餐通常都是当地的鱼肉和来自斯德哥尔摩集市的农产品，甜点则是来自Hötorget商贩的新鲜草莓。时至今日，在瑞典就意味着参加户外活动，露营、徒步或仅仅开心地散步。

本书作者的更多信息，见383页



最热门的滑雪村，滑雪、狗拉雪橇和徒步(272页)

多条极棒的徒步线路(312页)

历史上著名的内陆铁路(305页)

尝试冰旅馆(311页), 见证北极光
(299页)

世界文化遗产名录上的教堂城
(290页)





RUSSIA
俄罗斯

RUSSIA
俄罗斯

LATVIA
拉脱维亚

BELARUS
白俄罗斯

LITHUANIA
立陶宛

24°E

RUSSIA
俄罗斯

RIGA 里加

ESTONIA
爱沙尼亚

TALLINN 塔林

HELSINKI
赫尔辛基

Tampere

动物园岛

博物馆里壮观的古代战船“瓦萨号”
(150页)

斯德哥尔摩群岛

仙境般的礁石小岛 (91页)

斯德哥尔摩

美丽时尚的首都 (40页)

哥得兰岛和福勒

慵懒地骑行，参观历史感十足的教堂 (256页)

维斯比

壮观的中世纪城墙，美食爱好者的天堂 (258页)

水晶王国

看玻璃吹制工匠施展魔法 (245页)

布胡斯海岸

完完全全的原始美 (163页)

哥德堡

另一个更前卫的斯德哥尔摩 (143页)

福特维根国家公园

露天博物馆让战争重现 (199页)

中国地图出版社地图

NORWAY
挪威

DENMARK
丹麦

Lillehammer

Hamar

OSLO
奥斯陆

Stora Le

Benktorsfors

Amhli

Säffle

Uddevalla

乌德瓦拉

Trollhattan

特罗尔海坦

Varberg

瓦尔贝里

Halmstad

哈尔姆斯塔德

Köpenhamn

哥本哈根

Skælskølv

斯科尔斯科夫

Helingsborg

赫尔辛堡

København

哥本哈根

Skælskølv

斯科尔斯科夫

Oslo

奥斯陆

Stavanger

斯塔万格

Bergen

卑根

Trondheim

特隆赫姆

Luleå

卢勒奥

Umeå

乌梅奥

Åre

阿雷

Åre

阿雷

Åre

阿雷

瑞典 Top 15

1



斯德哥尔摩

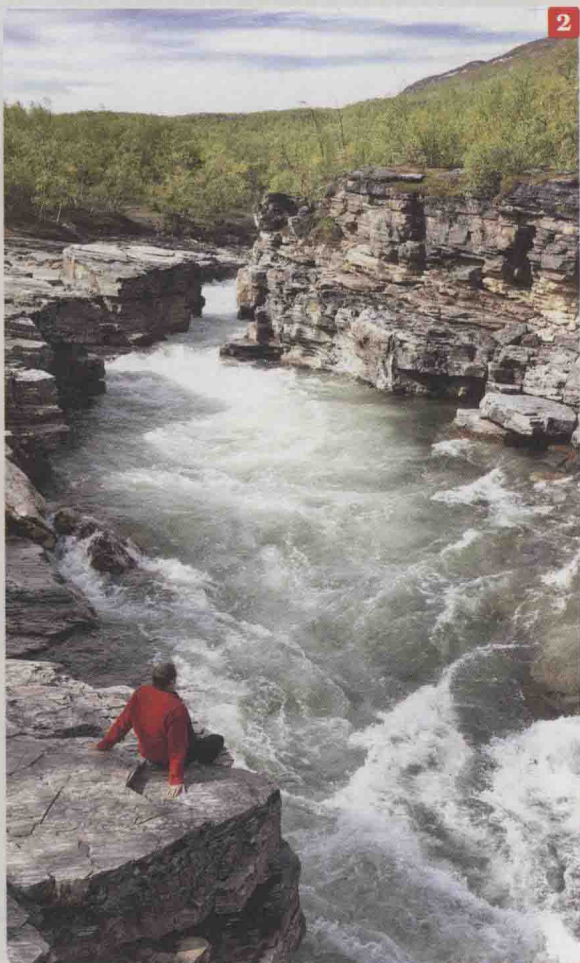
1 这座国家的首都(见40页)自诩为“出水芙蓉”，而样貌也绝不会让你失望。斯德哥尔摩众多波光粼粼的水道把北极光的余晖照耀在五彩缤纷的建筑之上，而老城歪歪斜斜的鹅卵石街巷充满着魔力，值得你探索一番。除了审美优势之外，斯德哥尔摩还有着高大上的博物馆、一流的餐饮以及应未尽有的购物体验。它洁净高效的公共交通网络和会说多国语言的当地人，让在这里旅行变得十分轻松方便，而最后你可以在舒适的时尚酒店安然睡下。左图：老城的大广场(见43页)



MATTI NIEMI / GETTY IMAGES ©

阿比斯库徒步

2 瑞典毫无疑问有着壮美的徒步路线，多数路况都很良好，而且沿途配备山间小屋，十分方便。徒步季节相对较短，但如果能及时多做一些规划深入荒野，还是非常值得的，毕竟自然风光是瑞典最好的一笔财富。诺尔兰省的村庄阿比斯库(见312页)是你开始探险的好去处，位于长距离徒步路线国王之路的最高处——这里是徒步者的大本营，而且能够轻松地乘坐火车到达。右图：阿比斯库国家公园(见312页)



2

SARINE LUBENOW / GETTY IMAGES ©

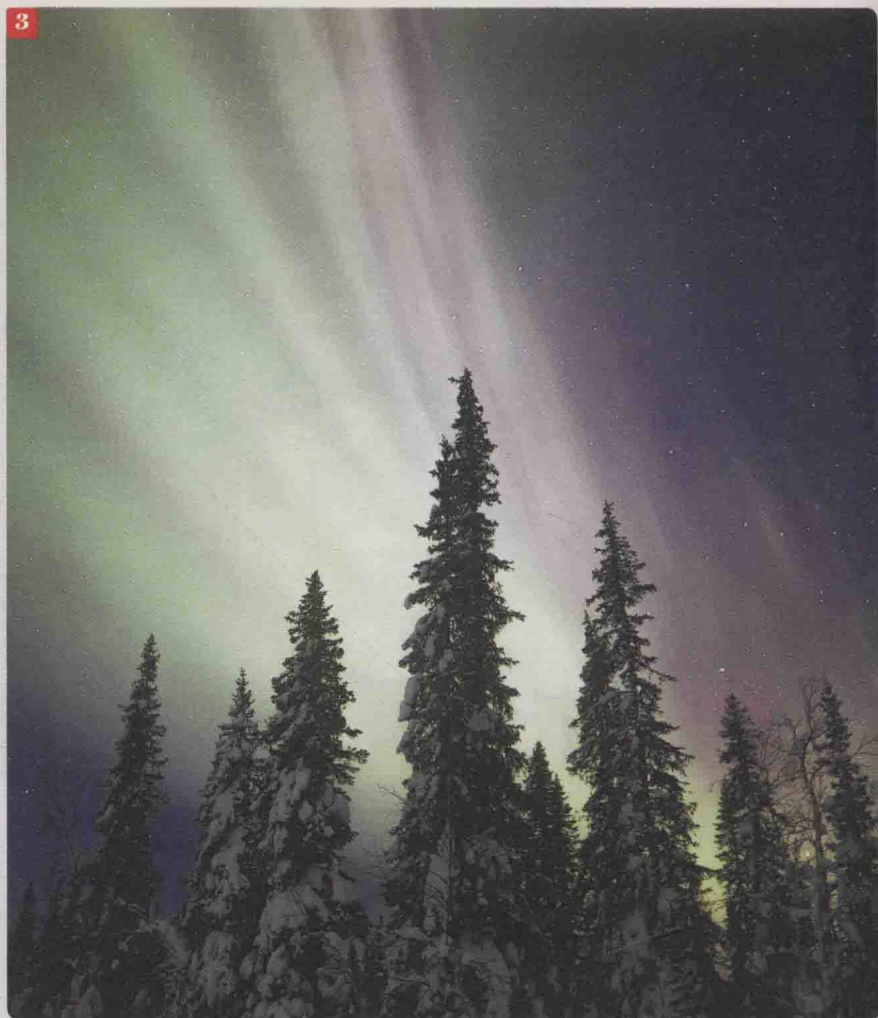
基律纳的北极光

3 两个现象让瑞典北部十分出名：一个天然，一个人造，都位于北极圈之内。没有一个自然奇观能够比得上北极光（见299页），10月至次年3月期间，层层变幻的光影在北极圈的冬季夜空跳起舞来。基律纳郊外的冰旅馆（见311页）把简陋的冰屋变成了冰雪宫殿，并且从北极光千变万化的特性中汲取灵感，每年冬季都重新修得与以前有些许不同。

引领潮流的美食

4 从传统上来说，基本款式的瑞典餐饮简单但很健康，以鱼肉、马铃薯和冷藏肉类为基础。但近几年来，瑞典的顶级大厨们都在推陈出新。所以除了像炸鲱鱼或肉丸之类的经典菜肴，或是像北极烤肉或驯鹿配野莓等另类菜肴之外，你会找到更具创意、更具实验性的菜肴，它们都雄心壮志地想要在全世界发挥影响力。在瑞典外出就餐（见74页）可以是一段别具一格的“探险”体验。

3



4



5

中世纪的维斯比

5 维斯比这座汉萨同盟的海港城镇美丽得无以言表（见258页），仅仅是为了到这里一游就值得坐渡船来哥得兰岛一趟。中世纪厚厚的城墙里，鹅卵石街道曲曲折折，一幢幢童话般的小屋被鲜花围绕。山上有壮丽的遗迹景观，能看到炫目的波罗的海海景。城墙本身就是旅行摄影师梦寐以求的拍摄对象，上面还有40多座塔楼，城墙里有壮观的教堂遗迹，城墙周长恰好适合绕着走一圈。这里还是美食爱好者的天堂，有很多高端餐厅能够满足挑剔的食客。下图：圣尼古拉教堂（见258页）



哥德堡

6 哥德堡（见143页）是另一个自信、优雅的斯德哥尔摩。这是一座反差鲜明的城市，既有一流的博物馆，又有粗犷的工业化景观，还有宜人的公园、积极进取的设计师和富有创新精神的食物。试一试美味的鱼和虾——刚从船上运来的新鲜捕获，或者在哥德堡市的5家米其林星级餐厅中挑一家。瑞典最大的主题公园也在这里。形形色色的博物馆中弥漫着高雅的宁静。如果你没见过哈加区和林奈区商店精美的橱窗，那也不能离开。你还可以跳上一艘船，沿着长达190公里的约塔运河游荡。

上图：国王公园（Kungsparken）



布胡斯海岸

7 布胡斯海岸嵌于海天之间，粗犷又极美。这里的碎礁上密布鸟群，岩石中散布着被粉刷的鲜艳多彩的村庄。游客可在数不清的古色古香的海滨住宿中任意选择。电影明星英格丽·褒曼热爱美丽的小镇菲耶巴卡；淘便宜货的挪威人成群结队地来到斯特伦斯塔德；而每个水手都知道8月份就该来参加雪恩岛的环岛帆船比赛。想要真正体验瑞典的夏天，那就找一块光滑的岩石铺上你的海滩毯，大口吃完整袋剥壳即食的虾吧。下图：斯默根（Smögen，见167页）

