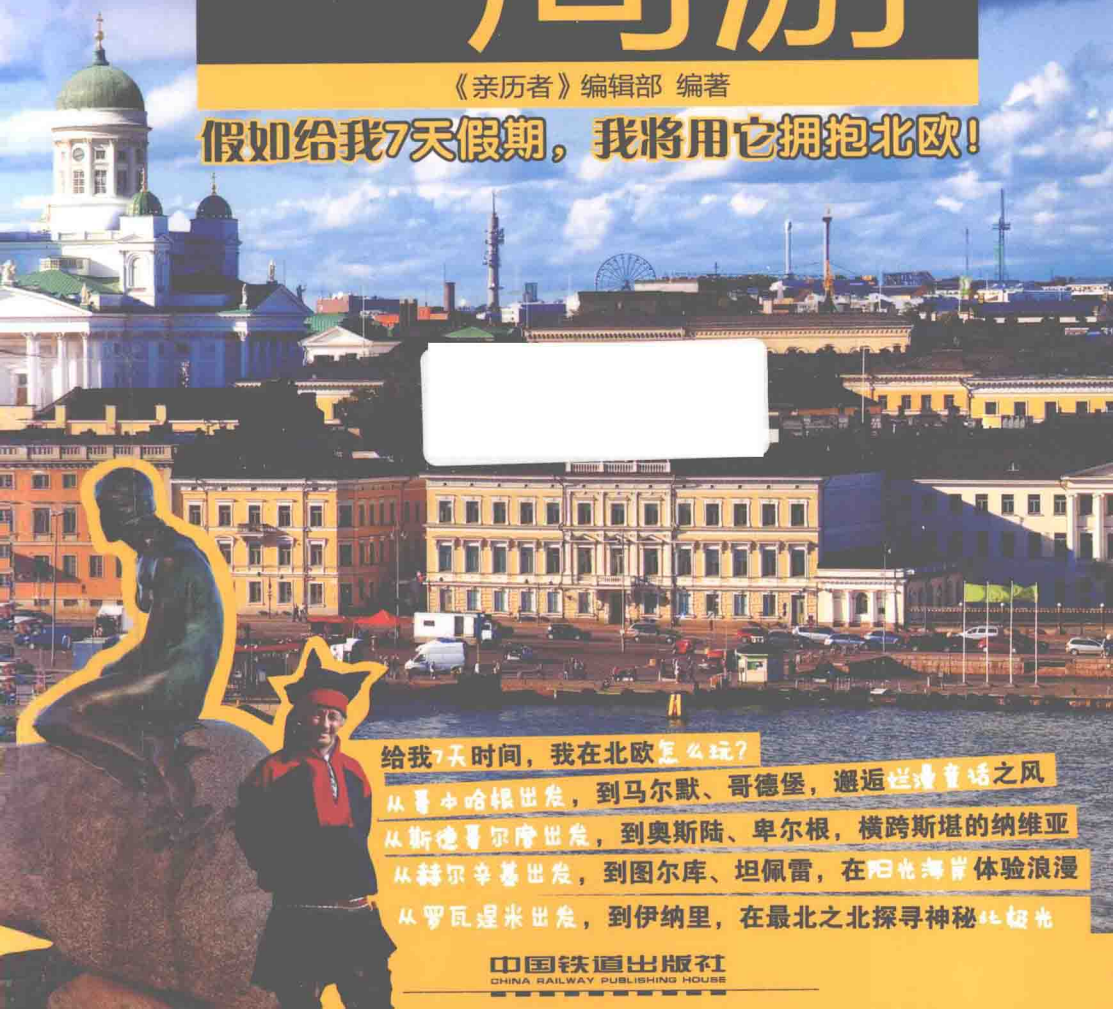


网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典

北欧 一周游

《亲历者》编辑部 编著

假如给我7天假期，我将用它拥抱北欧！



给我7天时间，我在北欧怎么玩？

从哥本哈根出发，到马尔默、哥德堡，邂逅浪漫童话之风

从斯德哥尔摩出发，到奥斯陆、卑尔根，横跨斯堪的纳维亚

从赫尔辛基出发，到图尔库、坦佩雷，在阳光海岸体验浪漫

从罗瓦涅米出发，到伊纳里，在最北之北探寻神秘北极光

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典



北欧 一周游

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

北欧一周游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19818-3

I. ①北… II. ①亲… III. ①旅游指南—北欧 IV. ①K953.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第001520号

书 名: 北欧一周游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 心文化图书工作室

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 16 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19818-3

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



目录

CONTENTS



导读：畅游北欧，只需一周
008-055

计划

010-020

一周时间能去哪	010
一周需要多少钱	011
一周如何自助游	014
一周如何自驾游	016
一周如何跟团走	019

准备

021-028

3个月前需要做哪些准备	021
1个月前需要做哪些准备	025
7天前需要做哪些准备	027

出发

029-036

确认行李清单	029
安装实用软件	031
收藏必用网站	034
保存求助电话	035
掌握入境技巧	035

到达

037-053

在北欧吃什么	037
在北欧住哪里	040
在北欧怎样出行	043



在北欧游哪里	045
在北欧买什么	048
在北欧怎样娱乐	051
应急	052

返回

054-055

行李邮寄	054
前往机场	054
离境手续	055



Part1:南部童话一周游

056-105

南部印象	058
推荐行程	060
最佳季节	061
最佳季节的衣物	061
童话路线：哥本哈根—马尔默—哥 德堡6天6夜游	062

到达哥本哈根 063

通航城市 063

如何到市区 064

哥本哈根2日行程 066-073

❖ 阿美琳堡王宫 067

❖ 五角公园 068

❖ 小美人鱼雕塑 069

❖ 趣伏里公园 071

❖ 新嘉士伯雕塑博物馆 071

❖ 国家博物馆 072

❖ 克里斯蒂安堡宫 073

如果多待一天 074

哥本哈根住行政略 077

从哥本哈根至马尔默 078

到达马尔默 079

如何到市区 079

马尔默2日行程 079-086

❖ 圣彼得大教堂 081

❖ 马尔默大广场 082

❖ 马尔默Konsthall博览馆 082

❖ 柳塘公园 083

❖ 马尔默胡斯城堡 085

❖ HSB旋转中心 085

❖ 里伯斯堡海滩 086

如果多待一天 087

马尔默住行政略 090

从马尔默至哥德堡 091

到达哥德堡 092

如何到市区 092

哥德堡2日行程 092-098

❖ 里瑟本游乐园 093

❖ 海神波塞冬雕像 094

❖ 哥德堡艺术博物馆 095

❖ 哥德堡鱼教堂 097

❖ 哥德堡大教堂 097

❖ 哥德堡植物园 098

如果多待一天 099

哥德堡住行政略 101

时间改变 103

时间延长 103

去奥胡斯玩2天 103-104

❖ 奥胡斯老城 103

❖ 奥胡斯大教堂 104

❖ 奥胡斯剧院 104

时间缩短 105

去赫尔辛堡玩1天 105

❖ 赫尔辛堡城堡 105

❖ 赫尔辛堡圣玛丽教堂 105



Part2:中部穿越一周游 106-153

中部印象 108

推荐行程 110

最佳季节 111

最佳季节的衣物 111

穿越路线：斯德哥尔摩—奥斯陆—

卑尔根6天6夜游 112

到达斯德哥尔摩 113

通航城市 113

如何到市区 113

斯德哥尔摩2日行程 115-123

❖ 诺贝尔博物馆 118

❖ 斯德哥尔摩大教堂 118

❖ 斯德哥尔摩皇宫 119

❖ 斯堪森露天博物馆 121

❖ 瓦萨沉船博物馆 122

❖ 斯德哥尔摩国家博物馆 123

如果多待一天 124

斯德哥尔摩住行政略 127

从斯德哥尔摩至奥斯陆 128

到达奥斯陆 129

如何到市区 129



奥斯陆2日行程 129-136

挪威国家美术馆	130
挪威历史博物馆	131
挪威王宫	132
诺贝尔和平中心	134
奥斯陆市政厅	134
阿克什胡斯城堡	135
奥斯陆大教堂	136
如果多待一天	136
奥斯陆住行攻略	139
从奥斯陆至卑尔根	141
到达卑尔根	142
如何到市区	142

卑尔根2日行程 142-148

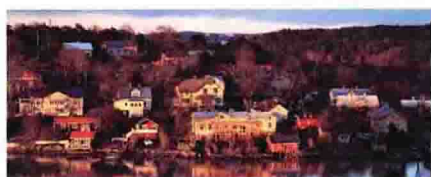
卑尔根鱼市	143
汉萨博物馆	144
哈康王公馆	145
圣玛利亚教堂	145
卑尔根水族馆	147
卑尔根大教堂	147
卑尔根美术馆	148
如果多待一天	149
卑尔根住行攻略	151
时间改变	152
时间延长	152

去斯塔万格玩2天 152-153

斯塔万格博物馆	152
斯塔万格海洋博物馆	153
时间缩短	153

去乌普萨拉玩1天 153

乌普萨拉古城	153
--------	-----



Part3:芬兰海岸一周游

154-201

芬兰海岸印象	156
推荐行程	158
最佳季节	159
最佳季节的衣物	159
海岸路线: 赫尔辛基—图尔库—坦佩雷6天6夜游	160
到达赫尔辛基	161
通航城市	161
如何到市区	161

赫尔辛基3日行程 163-173

雅典娜美术馆	164
议会广场	164
赫尔辛基大教堂	165
露天自由市场	166
哈维斯·阿曼达雕像	166
乌斯别斯基东正教堂	166
坦佩利奥基奥教堂	168
芬兰大厦	168
芬兰国家博物馆	169
奇亚斯玛当代艺术博物馆	170
凯沃公园	171
曼纳海姆博物馆	172
芬兰堡岛	173
如果多待一天	174
赫尔辛基住行攻略	176
从赫尔辛基至图尔库	178
到达图尔库	179
如何到市区	179

图尔库2日行程 179-186

图尔库城堡	180
市集广场	181

图尔库美术馆	182
图尔库大教堂	182
楠塔利	184
姆明世界	185
如果多待一天	186
图尔库住行程攻略	188
从图尔库至坦佩雷	189
到达坦佩雷	190
如何到市区	190

坦佩雷1日行程 190-193

坦佩雷大教堂	191
姆明谷博物馆	192
Amurin工人住宅博物馆	192
沙洲角冒险乐园	193
如果多待一天	194
坦佩雷住行程攻略	196
专题：芬兰桑拿	197

时间改变	200
时间延长	200

去库奥皮奥玩2天 200-201

露天市场	200
普幽山	200
库奥皮奥博物馆	201
时间缩短	201

去劳马玩1天 201

劳马	201
----	-----



Part4:拉普兰极光一周游 202-239

拉普兰印象	204
推荐行程	206

最佳季节	207
-------------	------------

最佳季节的衣物	207
---------	-----

极光路线：罗瓦涅米—伊纳里6天6夜游	208
---------------------------	------------

到达罗瓦涅米	209
---------------	------------

通航城市	209
------	-----

如何到市区	209
-------	-----

罗瓦涅米2日行程 211-216

罗瓦涅米教堂	212
北极中心和拉普兰省立博物馆	213
圣诞老人园	215
圣诞老人村	215
如果多待一天	216
罗瓦涅米住行程攻略	219
从罗瓦涅米至伊纳里	220

到达伊纳里	221
--------------	------------

如何到市区	221
-------	-----

伊纳里4日行程 221-231

萨利色尔卡滑雪场	222
急速乐园	223
芬兰桑拿	225
伊瓦洛小镇	225
伊瓦洛河	227
雪地摩托穿越	227
伊纳里湖	229
伊纳里观光导游处	230
SIIDA中心	231
如果多待一天	232
伊纳里住行程攻略	234
专题：极光拍摄锦囊	235

时间改变	238
-------------	------------

时间延长	238
------	-----

去托尔尼奥玩1天 238

托尔尼奥	238
时间缩短	238

去雷克雅未克玩1天 238-239

蓝湖	238
哈尔格林姆斯教堂	239





网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典



北欧 一周游

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

北欧一周游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京 : 中国铁道出版社, 2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19818-3

I. ①北… II. ①亲… III. ①旅游指南—北欧 IV. ①K953.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第001520号

书 名: 北欧一周游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 心文化图书工作室

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 16 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19818-3

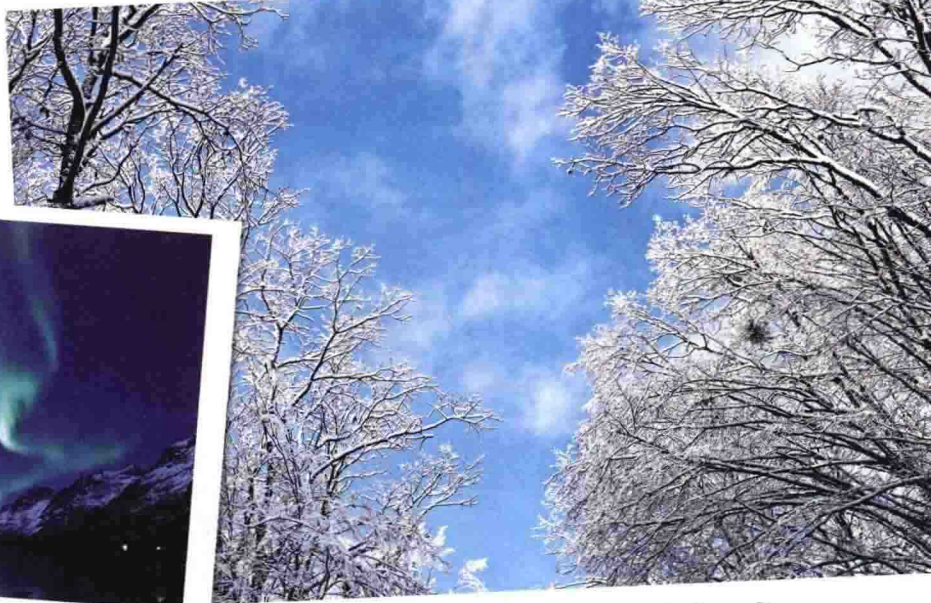
定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



前言

北欧，仅仅是这两个简单的字仿佛就带着寒冷与梦幻交织的气息，在这片神奇的土地上有众多如诗如画的景点：冰川消融而形成的峡湾奇景，清澈河流与繁华而富有人文气息的街道交错，古色古香的建筑绝美又梦幻缥缈。跟随本书的介绍，让这片土地不再神秘，按照设计的游览路线来观光北欧各地的优美风景，轻松惬意。

无论是有“北方威尼斯”之称的瑞典首都斯德哥尔摩，还是“波罗的海的女儿”赫尔辛基，或是传说中的圣诞老人村，都能在本书中找到关于它们的介绍。安徒生童话给丹麦涂上了一层轻盈的浪漫色彩。在这个人文气息浓厚的国度，所有的修饰都显得那么多余和无力，安静美好的小美人鱼已经给出了最好的诠释。这里的城堡典雅厚重，清新自然的田园风又充满了诗意，冰川河流完美地勾勒出了丹麦的美景轮廓。在这个自然与人文兼美的地区，你可以毫无保留地直抒胸臆，可以前往圣诞老人村体验与圣诞老人亲密接触的瞬间，又或者到北极圈欣赏那神秘绚丽的极光，同时还可以享有芬兰的国粹桑拿，会让人身心舒畅，或者来一次奥斯陆到卑尔根的历史名城穿越之旅，这里海拔落差几千米的地势奇观会带给你不一样的震撼。在冰岛大片的荒漠冰原，你会感受到无尽的壮阔激荡，不仅可以看到寒温带自然风光的千姿百态，也能在蓝湖舒适地泡一泡美容温泉。

这本书，带你走进北欧，一个美丽而神妙的世界。《北欧一周游》开篇详细介绍旅行前的计划、准备、出发，以及返回的实用攻略；正文则分为北欧南部追寻童话、北欧中部穿越、芬兰海岸及拉普兰极光一周游4个部分，以一周的旅行时间串联了哥本哈根、斯德哥尔摩、赫尔辛基、奥斯陆等多个北欧旅游热门城市，以最有效率和价值的顺序安排路线。在一周的每一天，从早餐开始合理安排景点游览、吃、住、行、购等细节，每天的行程路线清晰可见，让你能够在有限的时间内充分游玩北欧大大小小的城市和景点。



目录

CONTENTS



导读：畅游北欧，只需一周
008-055

计划

010-020

一周时间能去哪	010
一周需要多少钱	011
一周如何自助游	014
一周如何自驾游	016
一周如何跟团走	019

准备

021-028

3个月前需要做哪些准备	021
1个月前需要做哪些准备	025
7天前需要做哪些准备	027

出发

029-036

确认行李清单	029
安装实用软件	031
收藏必用网站	034
保存求助电话	035
掌握入境技巧	035

到达

037-053

在北欧吃什么	037
在北欧住哪里	040
在北欧怎样出行	043



在北欧游哪里	045
在北欧买什么	048
在北欧怎样娱乐	051
应急	052

返回

054-055

行李邮寄	054
前往机场	054
出境手续	055



Part1:南部童话一周游

056-105

南部印象	058
推荐行程	060
最佳季节	061
最佳季节的衣物	061
童话路线：哥本哈根—马尔默—哥 德堡6天6夜游	062

到达哥本哈根 063

通航城市 063

如何到市区 064

哥本哈根2日行程 066-073

☛ 阿美琳堡王宫 067

☛ 五角公园 068

☛ 小美人鱼雕塑 069

☛ 趣伏里公园 071

☛ 新嘉士伯雕塑博物馆 071

☛ 国家博物馆 072

☛ 克里斯蒂安堡宫 073

如果多待一天 074

哥本哈根住行政略 077

从哥本哈根至马尔默 078

到达马尔默 079

如何到市区 079

马尔默2日行程 079-086

☛ 圣彼得大教堂 081

☛ 马尔默大广场 082

☛ 马尔默Konsthall博物馆 082

☛ 柳塘公园 083

☛ 马尔默胡斯城堡 085

☛ HSB旋转中心 085

☛ 里伯斯堡海滩 086

如果多待一天 087

马尔默住行政略 090

从马尔默至哥德堡 091

到达哥德堡 092

如何到市区 092

哥德堡2日行程 092-098

☛ 里瑟本游乐园 093

☛ 海神波塞冬雕像 094

☛ 哥德堡艺术博物馆 095

☛ 哥德堡鱼教堂 097

☛ 哥德堡大教堂 097

☛ 哥德堡植物园 098

如果多待一天 099

哥德堡住行政略 101

时间改变 103

时间延长 103

去奥胡斯玩2天 103-104

☛ 奥胡斯老城 103

☛ 奥胡斯大教堂 104

☛ 奥胡斯剧院 104

时间缩短 105

去赫尔辛堡玩1天 105

☛ 赫尔辛堡城堡 105

☛ 赫尔辛堡圣玛丽教堂 105



Part2:中部穿越一周游

106-153

中部印象 108

推荐行程 110

最佳季节 111

最佳季节的衣物 111

穿越路线: 斯德哥尔摩—奥斯陆—

卑尔根6天6夜游 112

到达斯德哥尔摩 113

通航城市 113

如何到市区 113

斯德哥尔摩2日行程 115-123

☛ 诺贝尔博物馆 118

☛ 斯德哥尔摩大教堂 118

☛ 斯德哥尔摩皇宫 119

☛ 斯堪森露天博物馆 121

☛ 瓦萨沉船博物馆 122

☛ 斯德哥尔摩国家博物馆 123

如果多待一天 124

斯德哥尔摩住行政略 127

从斯德哥尔摩至奥斯陆 128

到达奥斯陆 129

如何到市区 129



奥斯陆2日行程

129-136

挪威国家美术馆	130
挪威历史博物馆	131
挪威王宫	132
诺贝尔和平中心	134
奥斯陆市政厅	134
阿克什胡斯城堡	135
奥斯陆大教堂	136
如果多待一天	136
奥斯陆住行攻略	139
从奥斯陆至卑尔根	141
到达卑尔根	142
如何到市区	142

卑尔根2日行程

142-148

卑尔根鱼市	143
汉萨博物馆	144
哈康王公馆	145
圣玛利亚教堂	145
卑尔根水族馆	147
卑尔根大教堂	147
卑尔根美术馆	148
如果多待一天	149
卑尔根住行攻略	151
时间改变	152
时间延长	152

去斯塔万格玩2天

152-153

斯塔万格博物馆	152
斯塔万格海洋博物馆	153
时间缩短	153

去乌普萨拉玩1天

153

乌普萨拉古城	153
--------	-----



Part3:芬兰海岸一周游

154-201

芬兰海岸印象	156
推荐行程	158
最佳季节	159
最佳季节的衣物	159
海岸路线: 赫尔辛基—图尔库—坦佩雷6天6夜游	160
到达赫尔辛基	161
通航城市	161
如何到市区	161

赫尔辛基3日行程

163-173

雅典娜美术馆	164
议会广场	164
赫尔辛基大教堂	165
露天自由市场	166
哈维斯·阿曼达雕像	166
乌斯别斯基东正教堂	166
坦佩利奥基奥教堂	168
芬兰大厦	168
芬兰国家博物馆	169
奇亚斯玛当代艺术博物馆	170
凯沃公园	171
曼纳海姆博物馆	172
芬兰堡岛	173
如果多待一天	174
赫尔辛基住行攻略	176
从赫尔辛基至图尔库	178
到达图尔库	179
如何到市区	179

图尔库2日行程

179-186

图尔库城堡	180
市集广场	181

图尔库美术馆	182
图尔库大教堂	182
楠塔利	184
姆明世界	185
如果多待一天	186
图尔库住行攻略	188
从图尔库至坦佩雷	189
到达坦佩雷	190
如何到市区	190

坦佩雷1日行程 190-193

坦佩雷大教堂	191
姆明谷博物馆	192
Amurin工人住宅博物馆	192
沙洲角冒险乐园	193
如果多待一天	194
坦佩雷住行攻略	196
专题：芬兰桑拿	197

时间改变	200
时间延长	200

去库奥皮奥玩2天 200-201

露天市场	200
普幽山	200
库奥皮奥博物馆	201
时间缩短	201

去劳马玩1天 201

劳马	201
----	-----



Part4:拉普兰极光一周游 202-239

拉普兰印象	204
推荐行程	206

最佳季节	207
-------------	------------

最佳季节的衣物	207
---------	-----

极光路线：罗瓦涅米—伊纳里6天6夜游	208
---------------------------	------------

到达罗瓦涅米	209
---------------	------------

通航城市	209
------	-----

如何到市区	209
-------	-----

罗瓦涅米2日行程 211-216

罗瓦涅米教堂	212
北极中心和拉普兰省立博物馆	213
圣诞乐园	215
圣诞老人村	215
如果多待一天	216
罗瓦涅米住行攻略	219
从罗瓦涅米至伊纳里	220

到达伊纳里	221
如何到市区	221

伊纳里4日行程 221-231

萨利色尔卡滑雪场	222
急速乐园	223
芬兰桑拿	225
伊瓦洛小镇	225
伊瓦洛河	227
雪地摩托穿越	227
伊纳里湖	229
伊纳里观光导游处	230
SIIDA中心	231
如果多待一天	232
伊纳里住行攻略	234
专题：极光拍摄锦囊	235

时间改变	238
时间延长	238

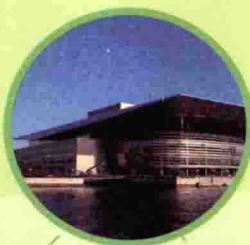
去托尔尼奥玩1天 238

托尔尼奥	238
时间缩短	238

去雷克雅未克玩1天 238-239

蓝湖	238
哈尔格林姆斯教堂	239





008-055



导读

畅游北欧，
只需一周

导读 畅游北欧，只需一周

计划

一周时间能去哪

北欧是片旅游资源丰富的土地，这里在中国人的心目中，已经是不可动摇的热门旅游目的地了。在北欧一周的时间可以游览3~5个城市，如果只是走马观花还可以选择更多目的地。发达的交通网络能够很有效的节省旅行时间，提高旅行质量。一周时间，可以选择某一个区域的两三个城市，边走边看，只要路线设计合理，一周的时间能够很好的体会北欧风情。



一周游北欧路线概览

目的区域	游玩城市	区域特色	行程安排
北欧南部	哥本哈根、马尔默、哥德堡、赫尔辛堡、奥胡斯	在北欧南部的城市旅行，在不同的季节里有不一样的风景在等着你。夏季这里总是太阳高照，而到了冬天，见到太阳的时间却少之又少，不过大雪皑皑的景色也十分壮观	夏季总是艳阳高照的北欧南部城市，因为安徒生的存在而显得各具魅力，这里总是有一种无法言说的童话感觉，在街头巷尾随处可见的童话雕塑更是向人们展示着这里的梦幻感觉
北欧中部	斯德哥尔摩、奥斯陆、卑尔根、乌普萨拉、斯塔万格	从波罗的海西岸的斯德哥尔摩开始一路向西，穿过挪威首都奥斯陆抵达大西洋岸边的小镇卑尔根，横穿斯堪的纳维亚半岛的路程见证了从波罗的海到大西洋的风景变化	无论是被大海与森林包围着的都市奥斯陆或是美丽的港口小镇卑尔根，作为出发地的斯德哥尔摩无疑都是迷人的地方。一路上不光能看到大海的一望无际，还有拥有动人颜色的茂密森林，以及点缀林中的大大小小的湖泊
芬兰海岸	赫尔辛基、图尔库、坦佩雷、劳马、库奥皮奥	芬兰黄金海岸，见证波罗的海部落的太阳，每年夏季，芬兰南部海岸就成为了世界游泳爱好者的聚集地，连芬兰总统也会在家人的陪伴下在这里居住两个月左右的时间	有“波罗的海的女儿”美誉的赫尔辛基、保留着很多名胜古迹的图尔库、著名的海港城市坦佩雷以及劳马古城都是芬兰南部海岸上一颗颗璀璨的明珠