

挪 威



去看梦幻般的午夜阳光



挪威速览 Introducing Norway

挪威，全称为挪威王国（挪威文：Kongeriket Norge，英文：The Kingdom of Norway），意为“通往北方之路”，这个欧洲纬度最北的国家，全境三分之一的土地位于北极圈内。极昼期间，这些区域就会出现一日之内太阳都在地平线以上的景象，因而得名“午夜太阳之地”。挪威领土南北狭长，沿海岛屿很多，又被称为“万岛之国”。蜿蜒曲折的海岸线构成的挪威特有峡湾 (Fjorden) 景色，还被国际著名旅游杂志评选为保存最完好的世界最佳旅游目的地和世界美景之首。同时，挪威也是斯堪的纳维亚半岛上惟一毗邻北冰洋的国家，每年夏季都有两个月的时间是极昼，是名副其实的“日不落王国”。

更多挪威旅游信息可参考网站：<http://www.visitnorway.com/cn>

特别推荐 Specials

挪威的通天之路——大西洋之路

挪威著名的大西洋之路建造在挪威的阿尔法罗密欧，全长 5.4 英里，位于挪威西海岸，于 1989 年通车。这条公路呈“之”字形，蜿蜒穿梭于岛屿和礁岛之间，仿佛一架凌驾于浩瀚大海之上的天桥。公路一路向西，绵延至海边，名副其实的“通天公路”。蜿蜒崎岖的形态和沿途的自然美景，使得大西洋之路被英国《卫报》评选为世界最佳公路旅行目的地之一。



江龙 大西洋之路

目录 Catalogue

- 02 挪威速览
- 04 国家概况
- 06 行程推荐
- 07 奥斯陆
- 11 卑尔根
- 14 峡湾
- 17 出行指南

最佳旅行时间 挪威大陆多雨，大部分地区属温带海洋性气候，沿海地区受北大西洋暖流影响，较世界同纬度的其他地带更为温和，大部分海面冬季不结冰。不过远离海岸的山区则非常寒冷，冬季各地都会出现大雪天气。5 月到 9 月，冰川融化、万物复苏，是挪威最美丽的季节，同时这段时间内日照时间较长，天气晴好，最适合出行旅游。当然，如果想要邂逅挪威美丽的极光，10 月到 2 月期间前往也是不错的选择。

穿衣指南 挪威春秋气候温和，穿着一件轻便毛衣加外套即可；夏季挪威气候凉爽，不冷不热，穿着普通 T 恤就可以，但注意早晚凉，出外带件薄外套，以防受凉；冬季温度大约在零度左右，这时到挪威游玩最好多备些衣物，做好防寒保暖的工作。

消费与汇率 挪威物价很高，首都奥斯陆是全球消费水平最高的城市。通常一顿简单的快餐需要 60-90 克朗，餐厅主菜在 120-250 克朗不等；挪威的住宿价格相比其他欧洲国家也高出许多，一般青年旅社一个床位需要 400 克朗，经济型酒店双人间也要 800 克朗以上一晚。

汇率：100 挪威克朗 = 79.31 人民币元，100 挪威克朗 = 11.65 欧元（2015 年 3 月汇率）。

在挪威用人民币、美元或者欧元换汇手续费很高，最好提前在国内换好克朗。只有在特定银行（中国银行等）才能换取，必要时还需预约。虽然在挪威刷卡消费非常普及，但最好还是换一些零钱以防不时之需。

时差 挪威属于东一区（GMT+1），比格林威治时间早一小时。每年 3 月的最后一个周日变为夏令时，比北京时间晚 6 个小时；10 月的最后一个周日变为冬令时，比北京时间晚 7 个小时。

致谢

封面提供：Dee Dee

图文提供：LC1212111 Dee Dee jiazi 士多 飘飘冰 休闲人 江龙 天马行空看世界 Sabrina 简单。续 小波门下走狗 漏漏 阿兹猫 mike428 心在旅途 jiqian 无忌 -Sajia goeddag 风清扬 巴斯光年 ggfree

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



欧洲大陆的最北端——北角 (Nordkapp)

北角是挪威北角县 (Nordkapp) 马格尔岛 (Magerøya) 上一个海岬的陡峭悬崖，这里欧洲大陆的最北端，是除却北极之外，人们所能到达的最北端，有“世界的尽头”之称。北角是由一位英国探险家理查·查斯勒 (Richard Chancellor) 在 1553 年命名的，如今，这里已成为了挪威的一个主要观光胜地。临海的悬崖顶端有个北角大厅，大厅不远处的镂空地球仪是北角的标志，而观景台上的彩色方向标上的纬度则告诉来此观光的游客，此刻你已进入了北极圈！此外，这里还是挪威北部几处观赏北极光的最佳地点之一。

离北角最近的城镇是霍宁斯沃格 (Honningsvåg)，从 6 月中旬到 8 月中旬，每天都有公共汽车从霍宁斯沃格开往北角。而从挪威的第三大城市特罗姆瑟 (Tromsø) 取道阿尔塔 (Alta) 可以到达霍宁斯沃格；或者也可乘飞机直飞霍宁斯沃格。从一些大城市 (如奥斯陆、卑尔根、特罗姆瑟等) 乘游轮从海上航行至北角也是不错的游览方式。



天马行空看世界 北角的午夜阳光

挪威奇迹石——天之神作

“奇迹石” (具体介绍见第 17 页) 是挪威几块最著名的石头之一，世界三大奇石中最惊险的一块，被称为“天之神作”。敢踩在奇石之上的人都拥有异于常人的勇气，因为很有可能稍稍一阵风，就可以把人刮倒，跌下去可是万丈深渊。但这种惊险刺激的感觉就是那么充满魅力，不断地吸引着世界各地的游客来此一试拳脚。如果你胆子小，但仍然鼓起勇气征服了它，那么劝你一句：“千万不要往下看！”

恶魔之舌

在挪威哈当厄尔 (Hardanger) 地区的 Ringedalsvatnet 湖面上方 700 多米处，有一块神奇的岩石，由于岩体伸出山崖很远，形似舌头，又被称作“恶魔之舌” (Trolltunga)。在很多摄影师的镜头里，“恶魔之舌”都薄如纸片，凌驾于美丽的哈当厄尔峡湾之上，仿佛稍一不慎就会断落，坠入万丈深渊。正是这样的惊险刺激，使得“恶魔之舌”成为了许多户外爱好者的神往之地。这里与“奇迹石”一样，都是勇者的舞台！

距离恶魔之舌最近的城镇是奥达 (Odda)，在 6 月到 9 月期间，会有 995 路公交车从奥达前往恶魔之舌徒步的起点 Skjeggdal。前往奥达，可以从卑尔根或者沃斯乘坐往返大巴 (大巴时刻表可在网站 www.skyss.no 查询)。另外，恶魔之舌的独步路线上有多个积雪路段，因此一般只适合夏季前往，建议游览时间为 7 月初至 9 月底。



士多 恶魔之舌

精灵之路

从翁达斯尼 (Åndalsnes) 附近的索格桥 (Sogge bru) 经过盖朗厄尔到内湖 (Langevatnet) 的一段 63 号公路，被世人称为“精灵之路” (Trollstigen)，是挪威最著名、也是最令人印象深刻的旅游景点之一。精灵之路路面非常窄，更有很多急转弯，9% 的路程有陡峭坡度，再加上 11 道弓字形的弯道，使得驾驶于上充满了挑战性。但当到达山顶，站在海拔 850 米的高度俯瞰这条犹如巨龙盘旋在大地上绝美的山路，还有 320 米高奔流而下的丝蒂瀑布 (Stigfossen) 之时，就会感到这一切都是值得的！

精灵之路只在每年的 5 至 10 月开放，而且只能自驾前往。



LC1212111 精灵之路



曼妙的天空舞剧——极光

极光是出现于星球北极的高纬地区上空的一种绚丽多彩的发光现象。这种大自然天文奇观没有固定的形态、颜色也不尽相同，以绿、白、黄、蓝居多，偶尔还会呈现艳丽的红紫色，曼妙多姿又神秘难测。由于挪威的领土一直延伸到了北极圈，所以它从北极圈穿过的北部地区也就成为了观赏美丽极光的最佳地点。

极光的最佳观赏时刻是 11 月至次年 2 月的晚上 10 点到凌晨 2 点，位于欧洲大陆最北端的北角是挪威境内几处观赏极光的最佳地点之一。



Dee Dee 美丽极光

国家概况 Overview

地理与分区

挪威位于斯堪的纳维亚半岛 (Scandinavian Peninsula) 西部，东与瑞典接壤，西邻大西洋，南同丹麦隔海相望，西濒挪威海。此外，挪威还与芬兰、俄罗斯接壤，领土还包括斯瓦尔巴群岛 (Svalbard) 和扬马延岛 (Jan Mayen)，对南极洲的毛德皇后地 (Dronning Maud Land) 和彼得一世岛 (Peter I Island) 也持有主权。

挪威是南北狭长的山国，国土有三分之一位于北极圈内。斯堪的纳维亚山脉纵贯全境，高原、山地、冰川约占全境三分之二以上，南部小丘、湖泊、沼泽广布。

挪威全国设 1 市 18 郡，下设 454 个市政，主要旅游城市有首都奥斯陆 (Oslo)、“西海岸最大最美的港都”卑尔根 (Bergen)、“活博物馆”勒罗斯 (Røros)、“挪威最北的城市”特罗姆瑟 (Tromsø) 以及“欧洲大陆的最北方”北角 (Nordkapp) 等地。

语言

挪威官方语言为挪威语，英语为通用语言。

挪威通行两种相似的官方语言：波克默尔语和新挪威语，学校也教授这两种语言。波克默尔语是主要语言，由丹麦文演变而来，通用于百分之八十的人口。观光区的挪威人普遍说英文，但乡村地区的人们几乎不说英文。

一些常用的挪威语：

是 = Ja
不 = Nei
谢谢 = Takk
请 = Vær så snill
对不起 / 请原谅 = Unnskyld meg
你好 = Hallo
再见 = Ha det
我不明白 = Jeg forstår ikke
... 在哪里? = Hvor er ...?
票价是多少? = Hvor mye koster billetten?
请给我一张到 ... 的票 = En billett til ..., takk.
我想买 ... = Jeg vil gjerne kjøpe...
这个多少钱? = Hvor mye koster dette?
你有...? = Har du...?
可以使用信用卡么? = Tar dere kredittkort?

一些常见标识

游客信息中心 = Turistinformasjon
警察局 = Politistasjon
医院 = Sykehus
商店 = Butikk
火车 = Tog
巴士 / 公共汽车 = Buss
地铁 = T-bane
有轨电车 = Trikk
火车站 = Jernbanestasjon
汽车站 = Busstasjon
机场 = Flyplass

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

交通

飞机

挪威全国有近 50 个民航机场，奥斯陆 (Oslo)、卑尔根 (Bergen)、奥勒松 (Alesund) 等主要城市都有频繁航班往来。其中奥斯陆加勒穆恩机场 (Oslo Airport Gardermoen) 是挪威最大的国际机场，提供众多挪威本土境内和到达欧洲其他地区的直航飞机，从中国前往挪威的飞机也大多在此机场降落。此外，挪威还有卑尔根弗莱斯兰机场 (Bergen Airport Flesland)、克里斯蒂安桑谢维克机场 (Kristiansand Airport Kjevik)、特隆姆瑟机场 (Tromsø Airport) 等等。

中国国内没有到达挪威的直航班机，大多数航班在荷兰、德国、法国等地转机再前往挪威。

挪威航空是北欧境内非常著名的廉价航空公司，为北欧第二大航空公司。挪威航空提供北欧各国之间密集的航班以及飞往欧洲、北非、中东各大城市的国际航班服务。最密集的航线为挪威、瑞典、丹麦及芬兰境内的国内航班和介于奥斯陆、斯德哥尔摩、哥本哈根之间的“首都三角”航线。如果从欧洲尤其是北欧的其他国家前往挪威，可以考虑乘坐挪威航空。



火车

挪威火车铁路线贯穿挪威全境，总长超过 3000 公里，由挪威国家铁路公司（英文缩写：NSB）运营。除了在那威境内可以非常方便地乘坐火车旅行，从那威乘火车前往其他北欧国家也十分方便。挪威境内的多条线路途径景致多变的乡村，乘坐火车旅行可以一路欣赏到城郊、群山、湖泊和峡湾的美丽景象。挪威国铁官网：<http://www.nsb.no>

挪威最著名的铁路是一条位于奥斯陆和卑尔根之间翻越高山的 470 公里铁路线，途中有 100 公里列车穿行在大风、严寒、荒凉、没有树木的高远之上，被认为是世界上最美、最震撼的铁路。如果想在整个北欧境内乘火车旅行，可以考虑购买欧铁北欧通票。



Sabrina 卑尔根与奥斯陆之间铁路经过的美景

汽车

挪威的各大城市之间都有非常方便的巴士路线连接，尤其在挪威西部和一些偏远地区，巴士远方便于火车。许多客运路线间都可以相互转乘，也和地区交通网络相互接驳。从机场和轮渡码头也可以非常方便的乘坐巴士前往城镇。乘坐大客车比乘火车、飞机的费用都便宜，但是时间更长。多数巴士公司提供学生、小孩、老人和家庭折扣。NOR-WAY Bussekspress 公司是挪威最大的客运巴士公司，有 40 余条路线遍布挪威全境，并且和公交线路、火车站和码头等相连接。

NOR-WAY Bussekspress 官网：<http://www.nor-way.no>

自驾也是体验挪威美丽风景的最佳旅行方式之一。在挪威的各大机场或各大城市中心都会有租车公司的办事处提供租车服务，租车时只需提供国内驾照和公证件即可。（办理租车需要提供的资料具体要求根据租车公司要求而定）

水运

在挪威西部的峡湾地带，汽车轮船和快艇是主要的交通工具。主要的游轮公司包括：挪威西部地区运营（Fjord1 Fylkesbaatane 公司、Tide Sjo AS 公司、Fjordline 公司）、Rønde Fjordcruise 峡湾游轮公司（在挪威峡湾的吕菲尔克和斯塔万格地区运营）、Senja Ferries 轮渡公司（在挪威北部的特罗姆瑟和韦斯特龙地区运营）、Bastø Fososen 公司（往返于莫斯和霍滕）等等。

餐饮

挪威的特色食品有烤制、熏三文鱼、腌三文鱼 (Gravlaks) 和鱈鱼、鳕鱼、安康鱼、大比目鱼等水产品，以及鲸鱼肉等其他海鲜。假如喜欢肉食，在那威期间一定要品尝一下驯鹿、驼鹿、马鹿或者松鸡。还有另一种挪威特色食品——棕色香甜的山羊奶干酪 (Brunost)，是挪威老幼皆爱的食品，另外苹果蛋糕配新鲜奶油也是挪威人最喜欢的甜品之一。

住宿

挪威的住宿普遍很贵，但是一些旅馆通常会在暑假期间降低价格，周末的时候房价也会较平时有所优惠。青年旅馆在挪威是不错的住宿选择，但如果在夏季的旅游旺季前往一顶要提前预定，选择住宿地址时，建议选择市中心或者景点比较集中的区域，一般在这些区域，交通更为便利，也更方便规划游览路线。在峡湾地区游玩，山间民宿、营地小木屋都是住宿的不错选择，不但价格便宜，还有可以零距离体验当地民俗。

下载蚂蜂窝国际酒店专家，与千万旅行者一起选酒店



购物

挪威的户外装备是很多游客最佳购物选择之一。H&H、Norrøna、Fjallraven（北极狐）等各式各样的户外大牌在各大城市都是街道橱窗中的主角。此外，当地的山妖纪念品、鱼油以及驯鹿皮等也都是不错的伴手礼。

商店一般营业时间为 9:00-16:00；周日大部份商店包括面包店、杂货店及许多的餐厅都休业。

娱乐

滑雪和徒步是挪威最热的两项活动。其中滑雪在冬季挪威最为火热，首都奥斯陆被誉为“世界滑雪之都”，拥有全世界最著名的霍尔门考伦滑雪跳台。挪威壮阔多变的地形地貌是徒步运动在挪威盛行的主要原因，群山、丛林和原野以及气势雄浑的高山密林都吸引着来自世界各地的徒步爱好者来此挑战。

风俗禁忌

1、挪威忌讳“13”和星期五，故不要谈“13”和星期五的话和事；室内不要戴帽子；不要惊吓河鸟，因河鸟是挪威的国鸟。挪威人民非常爱这种鸟，政府规定不准捕捉或损害河鸟。

2、不要违法吸烟。挪威对公共场所的吸烟管制较为严厉，是世界上首个公共场所禁烟的国家。公共交通工具、机场、车站、办公室、旅馆等公共场所内只要有一个人以上的地方都禁止吸烟。2004 年开始，餐馆和酒吧也禁止吸烟。

3、饭馆、酒吧不可自带酒类饮用。挪威一般饭馆里规定不许带酒进去喝。如自带酒，可在户外或个人居所内喝。



4、挪威人有一种奇特的礼节，即人与人谈话时要保持固定的距离。挪威人认为谈话双方相距 1.2 米左右是最佳的合乎习惯的距离，超越或不足该国人的习惯距离都要被看作是不礼貌的举动，会使谈话气氛冲淡或出现不愉快的拘谨。

5、挪威人时间观念很强，如无法履约，应该用电话通知取消或改期。挪威人不愿他人过问自己的工作，工资，社会地位等情况，认为这些事都属于个人私事，不需要他人过问和干预。恰当的话题有业余爱好、政治、体育运动和旅行。

节庆及活动

挪威除了一些传统的基督教节庆之外，还有很多特色的本土节日，比如庆祝国家诞生的国庆节、滑雪爱好者最向往的霍尔门考伦滑雪节以及大大小小遍布全国各地的音乐节等等。每到节日期间，挪威人民就会陷入狂欢的节奏之中。如果选在节日期间来挪威游玩，一定会融入这一场毕生难忘的欢乐之中！

霍尔门考伦滑雪节 Holmenkollen Ski Festival

霍尔门考伦滑雪节，每年三月的第一个星期六在奥斯陆的霍尔门考伦山上举行，是挪威全国仅次于国庆节的第二个盛大节日，始办于 1892 年。世界滑雪爱好者的盛会——世界闻名的国际跳台滑雪比赛也此举行。比赛一般要等到挪威国王到后才能开始。比赛的枪声一响，身穿跳雪衣、头戴防风帽的运动员就从跳台上飞速滑下，腾空而起，在空中飞跃几十米，甚至上百米，然后平稳地落在积雪塘上，精彩的表演博得在附近山坡上观看的观众阵阵欢呼。

挪威国庆节 National Festival

每年五月十七日是挪威的国庆节，也是这个国家最盛大的节日。国庆当天人们纷纷穿起传统服装，或是在正装上佩戴国旗色的饰带，连宠物也不例外；商家也会早早开始准备应景的商品，如小国旗、饰品、国庆蛋糕、红蓝白色的国庆花束等等。国庆当天最隆重的活动就是奥斯陆的儿童游行，卡尔·约翰大街两旁会挤满了挥舞国旗的人群，小朋友们按学校分队，以校旗为先导，在乐队的带领下走向王宫，王室家族的成员会站在阳台上向他们挥手致意。



gqfree 穿民族服饰的行人

厄雅音乐节 Oya Festival

每年夏天八月的第二个周末，都会在挪威首都奥斯陆市中心附近靠近奥斯陆峡湾美丽的中世纪公园举办一年一度挪威最大的户外音乐节 Oya Festival。Oya 在挪威语里是小岛的意思，因为最早的音乐节是在奥斯陆以外的一个小岛上举行的，后来才移到了现在的地址。在音乐节期间，还会有来自世界各地的乐队和个人，在全城大大小小的俱乐部进行演出。

行程推荐 Tours

北欧四国 8 日清新之旅

线路特色

纯净天空，沉醉北欧四国，湛蓝的峡湾之旅尤其不容错过。

线路设计

哥本哈根——赫尔辛基——斯德哥尔摩——奥斯陆——哈当厄尔峡湾——松娜峡湾——卑尔根

线路详情

Day 1: 哥本哈根

出发飞往丹麦首都——哥本哈根（飞行时间 12 小时），抵达后，入住酒店，倒时差。

Day 2: 哥本哈根—盖费昂喷泉—小美人鱼铜像—岩石教堂—市政厅广场—赫尔辛基

市区观光，游览气势磅礴的盖费昂喷泉，小美人鱼铜像，丹麦最大的圆顶教堂—大理石教堂，哥本哈根最大的聚会广场—市政厅广场，之后飞往芬兰的首都—赫尔辛基。

Day 3: 赫尔辛基—赫尔辛基大教堂—岩石教堂—斯德哥尔摩（具体信息可参考蚂蜂窝斯德哥尔摩攻略）

参观为纪念芬兰著名音乐家西贝柳斯而命名的西贝柳斯公园，观阿曼达铜像，国会大厦，赫尔辛基大教堂，之后前往赫尔辛基最受欢迎的地下岩石教堂，它与众不同之处是用位于住宅街的岩石高地建造而成，整座教堂如同着陆的飞碟一般，外观设计卓越，别具一格，之后乘车前往码头，乘坐豪华游轮前往斯德哥尔摩。

Day 4: 斯德哥尔摩—斯德哥尔摩市政厅—斯德哥尔摩皇后岛

参观斯德哥尔摩市政厅，这里的蓝厅是每年诺贝尔奖金颁奖结束后举行盛大宴会的地方，之后参观瓦萨沉船博物馆，馆内展示着从海底捞起的十七世纪的战舰—瓦萨号，木雕功力非凡，至今仍被瑞典人视为国宝。最后前往有“瑞典的凡尔赛”之称斯德哥尔摩皇后岛。

Day 5: 斯德哥尔摩—奥斯陆

出发前往瑞典中部城市—卡尔斯塔德，一个有众多的河流、湖泊、绿地，充足阳光的城市，之后乘车前往世界十大首都之一的挪威首都—奥斯陆。

Day 6: 奥斯陆—哈当厄尔峡湾

出发前往具有田园风情的哈当厄尔峡湾游览，在金沙维克乘坐峡湾轮渡，欣赏巍峨的群山，奔腾的瀑布，如诗如画的果园，沉醉在挪威，感受特有的峡湾精致。夜宿峡湾小镇。

Day 7: 哈当厄尔峡湾—松娜峡湾—卑尔根

前往弗莱姆，乘游船游览松娜峡湾至居德旺恩，松娜峡湾是峡湾中最长、最深的一段，全长 204 公里，深达 1308 米，也是最能体现大自然的鬼斧神工的绝妙景致，在此感受人间仙境般的峡湾之最，之后乘车前往挪威的第二大城，也是因四周环绕七座高山而得名七山之都的挪威第二大城市—卑尔根。



Day 8: 卑尔根——卑尔根大教堂—卑尔根旧市街—卑尔根鱼市——哥本哈根—北京

游览卑尔根古老市街、卑尔根大教堂、渔货市场，陶醉这个如画的城市带来的美好。后乘机前往哥本哈根，转机回国。

挪威缩影 Norway In Nutshell

挪威缩影是挪威旅游局推出的最为经典，也是最受游客欢迎的一条峡湾旅游线路。一路展现了挪威峡湾中最美丽的几处风景，包括卑尔根铁路，弗洛姆铁路，艾于兰峡湾，纳柔依峡湾，还有险峻的斯塔尔黑姆斯克雷瓦公路 (Stalheimskleiva Road)，是整个挪威风景的精华集锦！

挪威缩影以奥斯陆 (Oslo)、卑尔根 (Bergen)、沃斯 (Voss) 和弗洛姆 (Flam) 为四个基点，旅客可以选择自己喜欢的行程、规划每段行程的停留时间，甚至可以自行决定旅程起点与终点站。

共有 5 种套票选择，每种套票票价都不相同，游览时间也各不相同，具体信息和预定可以参考网站：<http://www.norwaynutshell.com/en/explore-the-fjords/norway-in-a-nutshell>

	票价	有效时间
沃斯往返	NOK840	7 小时
卑尔根往返	NOK1220	8.5 小时
从卑尔根到奥斯陆	NOK1630	14 小时
奥斯陆、沃斯往返	NOK2205	16 小时
奥斯陆、卑尔根往返	NOK2490	22 小时

挪威缩影的每一段行程都可以单独自行买票，可以先参考挪威缩影行程自己制定行程买票，结算之后的总体票价可能会比套票更加便宜。

奥斯陆 Oslo

奥斯陆是挪威的首都，斯堪的纳维亚半岛上最为古老的都城。它的名字来源于古老的挪威语，一个是“神”一个是“草地”。奥斯陆地处国土东南部奥斯陆峡湾的最北端，三面又被群山、丛林和原野所环抱，因而既有海滨城市的旖旎风光，又有依托高山密林而具有的雄浑气势。奥斯陆是挪威的政治、经济、文化和商业中心，1952 年还曾举办过冬季奥运会。奥斯陆还是诺贝尔和平奖的颁奖地，每年的颁奖仪式都在奥斯陆市政厅举行。

贴士 首都来说，Oslo 没有那种城市化，繁忙的感觉，反而是宁静舒适，风景如画。刚到步几个小时已被吸引了。

goeddag 我喜欢奥斯陆，他足够的大气，干净的街道，整洁的建筑，以及雨中匆匆而过的行人，无论如何这都是一个值得一看的城市。

景点 Sights

奥斯陆的市政建设注意保持浓郁的中世纪色彩和别具一格的北欧风光。虽然富足，但市内少有林立的摩天大楼，街道两旁大多是 6、7 层的楼房，建筑物周围是整齐的草坪和各色的花卉。市内还拥有国家画廊和海盗船博物馆在内的一些优秀博物馆以及著名的维格兰雕塑公园，是个非常适合漫步的地方。

奥斯陆皇宫 The Royal Palace

奥斯陆皇宫是奥斯陆最著名的标志性建筑之一，也是 1814 年起挪威历史的见证者。1825 年 10 月 1 日由国王卡尔约翰奠基，1849 年 7 月 26 日国王奥斯卡一世期间正式投入使用。皇宮有多重功能，既是国王王后的居所，也挪威君主处理日常事务的地方，国王还在此召开国务会议，举办国宴，招待其他国家的领导人。皇宮由丹麦建筑师 Hans Ditlev Franciscus Linstow 主持修建，占地 3320 平方米，内部共有 173 间房间，装饰十分高贵豪华。有专门的接待室，主楼外还有皇家花园和皇室广场。花园内绿树成荫小径通幽，还有几座精美的雕塑。皇室广场是挪威最大的庆典广场，每年 5 月 17 日挪威国庆节，皇室委员会出现在皇宮阳台上，向广场上的游行队伍挥手致意。

小知识

在平常的日子里，当哈拉尔国王在皇宮中时，王宮的上空会飘扬起红地金狮的皇家旗标。如果旗标上有一个三角形的缺块，那就意味着国王这时不在皇宮里，由哈康王储暂时替代作为国家元首。

地址：Slottsplassen 1, 0010 Oslo, Norway
电话：+47-22-048700

门票价格：成人 95 挪威克朗；儿童、老人和学生 85 挪威克朗；3 岁以下儿童免费入场；领队、残疾人免费入场；团体 30 人门票 85 挪威克朗
开放时间：六月末至八月中旬 14:00，一天只有一次参观机会，所有访客必须由导游带领

到达方式：从中央火车站沿着卡尔·约翰大街 (Karl Johans gate) 一直走到头即到皇宮

皇宮门票可在挪威邮局、7-11 便利店或者通过网络、电话购买，若有剩余票券才会当场出售。

奥斯陆市政厅 Oslo City Hall

市政厅是这座海洋城市的政治中心，由挪威的艺术家们从 1900 年至 1950 年不断的装饰和润色才得以完工。它全面的向人们展示了挪威的历史、文化以及人们的工作和生活。这座砖红色的建筑为庆祝奥斯陆建城 900 年而建，布局为凹字形，周围拥有大量雕塑，表现挪威人生活的各个方面。

市政厅前有一个很大的喷泉，顺着两边的台阶走向市政大厅。大厅视野开阔，四面是大型的赋予历史意义的壁画，其中一侧放置了一架钢琴，顺着台阶走上一层，可见几个不同类型的房间，每个房间都有特别的展示，从家具摆设到人物壁画以及可以透过窗户看到的海景，无一不让观光客感受到其历史的氛围，体验其中的过往与变迁。

市政厅还是除斯德哥尔摩市政厅外的另一个诺贝尔奖颁奖地，每年的 12 月 10 日，诺贝尔和平奖颁奖典礼都会在这里举行。

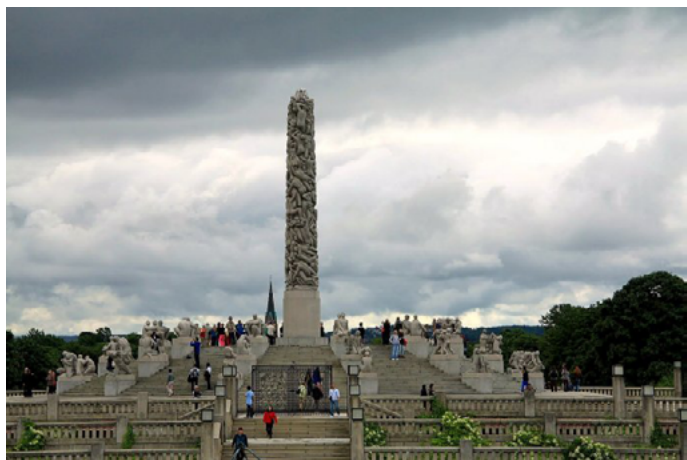


地址: Oslo City Hall, 0037 Oslo, Norway
电话: +47-23-461451
费用: 成人 40 挪威克朗, 儿童免费
开放时间: 五月至八月 8:30-17:00; 九月至四月 9:00-16:00
小型导览: 周三的十点、十二点及下午两点
到达方式: 从卡尔·约翰大街 (Karl Johans gate) 步行即可到达

维格兰雕塑公园 The Vigeland Park

维格兰雕塑公园, 又名弗罗格纳公园, 是一个以雕像为主题的公园, 园内展出了挪威雕塑家古斯塔夫·维格兰 (Gustav Vigeland) 的 212 座雕像作品。公园内的雕像集中突出“生与死”的主题, 从婴儿出世开始, 经过童年、少年、青年、壮年、老年, 直到死亡, 反映人生的全过程, 发人深思。在众多雕塑中最著名的当属“愤怒的男孩” (Sinnataggen) 和大石柱 (The Monolith)。大石柱十分显眼, 足有 14 米高, 石上共雕刻了 121 个人物。至于“愤怒的男孩”, 位于前往巨型石柱的小桥上的左侧, 不留意很容易错过。

地址: Kirkeveien/Middelthuns Gate, 0268 Oslo, Norway
电话: +47-23-493700
网址: <http://www.vigeland.museum.no/en/vigeland-park>
开放时间: 星期二至星期日 10:00-17:00; 星期一关闭
到达方式: 乘有轨电车 12 路, 在 Rådhusplassen 或 Aker Brygge 站下车



天马行空看世界 维格兰雕塑公园的大石柱

比格迪半岛 Bygdoy Peninsula

比格迪半岛是个博物馆岛, 岛上不但集中了以奥斯陆维京航海为主题的多个博物馆, 更有占地面积很大的民俗村, 尽现挪威的民族文化。比格迪半岛上的博物馆包括海盗船博物馆 (Vikingskipshuset), 民俗博物馆 (Norsk FolkemuSeum), 弗拉姆号博物馆 (Frammuseet) 等等, 其中海盗博物馆内有从奥斯陆峡湾地区出土的海盗船。这些海盗船是运到岸上来给贵族做陵墓的, 随葬的还有人们认为死者今后需要的一切, 包括珠宝、家具、食物和仆人。半岛上还有一片皇室用地, 戒备森严。

地址: Bygdoy Peninsula, Oslo, Norway
到达方式: 乘巴士 30 路到总站; 夏季可从 Aker Brygge 搭乘渡轮 91 路前往

蒙克博物馆 Munch Museum

爱德华·蒙克 (Edvard Munch) 的粉丝绝对不会错过蒙克博物馆。蒙克博物馆是一个美术博物馆, 为纪念挪威著名画家爱德华·蒙克而建。馆内收藏了包括名作《呐喊》(The Scream) 在内的约 5000 件蒙克作品。

地址: Tøyengata 53, 0578 Oslo, Norway
电话: +47-23-493500
网址: <http://www.munch.museum.no/>

门票: 成人 95 挪威克朗, 儿童 / 学生 50 挪威克朗
开放时间: 星期一、三、四、五、六 11:00-17:00; 星期日 11:00-18:00; 星期二休息
到达方式: 公交车 20 路至 Munchmuseet 站下; 地铁 Tøyen 站下

奥斯陆歌剧院 Oslo Opera House

奥斯陆歌剧院坐落于奥斯陆峡湾, 临近中央车站, 外观似船, 是建筑学一大杰作, 也是奥斯陆的标志性建筑。这座由大理石和玻璃建造的宏伟建筑是歌剧和其他文化活动的举办地。游客还可以登上屋顶漫步, 饱览奥斯陆市容美景。

地址: Kirsten Flagstads pl. 1, Oslo, 0150, Norway
电话: +47-21-422121
网址: <http://operaen.no/en/>
门票: 参观免费, 导游讲解 100 挪威克朗, 学生 60 挪威克朗
到达方式: 火车站旁边即是, 可以乘坐几乎所有的公车、有轨电车、地铁在 Jernbanetorget 站下



简单。续 奥斯陆歌剧院

住宿 Sleep

奥斯陆的酒店类别多种多样, 能够满足游客对各种价位的消费需求; 此外还有青年旅社、家庭旅馆、露营和私人住宅等多种住宿选择。这里没有星级制度, 但酒店标准通常都很高。



Citybox Oslo Hotel

这个旅馆位于奥斯陆市中心，从这里，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。酒店坐拥良好的自然环境，每间客房都经过精心设计，以舒适、便捷为最高标准。采用完全自助式的经营方式，全由客人自助 Check in。

地址: Prinsensgate 6, Oslo 0152, Norway

网址: <http://citybox.no/>

联系方式: +47-21-420480

参考价格: 双人间 645 挪威克朗起; 单人间 550 挪威克朗起

到达方式: 从火车站步行即可到达

Park Inn by Radisson Oslo

酒店位于奥斯陆市中心，距离奥斯陆的主要购物街卡尔·约翰大街 (Karl Johans Gate) 有 3 分钟的步行路程。酒店装修时尚，房间简洁明亮，还提供免费 wifi 和每日自助早餐。

地址: Tevlingveien 21, Oslo 1081, Norway

网址: <http://www.parkinn.com>

联系方式: +47- 67-024000

参考价格: 标准双人间 1516 挪威克朗起

到达方式: 从火车站步行即可到达

餐饮 Eat

奥斯陆是全世界消费最高的城市，餐厅当然也是出了名的贵。如果想吃的比较经济实惠，可以选择城内的一些快餐店，另外一些亚洲餐馆价格也比较便宜。当然，也可以偶尔奢侈一把，坐在高档餐厅中享受一下挪威本土的美味。

特色菜

Lutfisk

Lutfisk 是鱼干放入水中或碱水里软化，然后烹制（有时也烤）的一道菜。典型的配菜有土豆、熏肉、煮豆和芥菜。尽管鱼干最初是一道非常传统的圣诞菜品，是圣诞餐桌上必不可少的主菜，但由于这道菜受到越来越多人的喜爱，在其他时间人们也会烹制食用这道菜品。

三文鱼 Salmon

挪威三文鱼是指用生长在挪威的三文鱼做成的一道菜。挪威三文鱼有“冰海之皇”的美称，其肉质鲜美，营养价值高，其在所有鱼类中 Omega-3 含量也最高，这使得它成为世界上最健康的鱼类。Omega-3 脂肪酸可以通过抑制炎症和滋润皮肤等方式预防皱纹，同时还能起到控制体重的作用，来挪威一定要尝一下。



漏漏 新鲜三文鱼

奶酪 Cheese

棕色的羊奶酪是道地的挪威风味，是挪威经典的美食之一。这种甜甜焦糖味道的干酪在挪威以外很少人知道，但却是挪威男女老少的最爱。甜甜的羊奶酪配上面包片或蜂窝饼非常美味，也是当地人最普遍吃法。

苹果蛋糕 Eplekake

苹果蛋糕 (Eplekake) 是挪威人最喜欢吃的甜品，最常见的吃法是配新鲜奶油。说是蛋糕，其实更像馅饼，表面覆盖了烤的脆脆的皮，内里是切碎的苹果丁，吃在嘴里香气非常浓郁。

阿夸维特酒 Aquavit

阿夸维特酒是挪威国酒，由土豆发酵的烈酒，辅以如香菜籽、大茴香、莳萝、茴香和芜荑作为香料酿制而成，是圣诞食品的最佳佐餐饮品。

餐厅推荐

Smia Galleri

这家餐厅是当地人特别喜欢的餐厅，以至于都不太愿意和别人分享。夏天，坐在露台喝下午茶，无比惬意。星期四晚上，餐厅还会放美妙的爵士乐。

地址: Opplandsgata 19, 0657 Oslo, Norway

网址: <http://www.smiagalleri.no/>

联系方式: +47-22-195920

Frognerseteren Restaurant

你有足够多的理由去这家餐厅：苹果蛋糕、景色、建筑……据说这家餐厅的苹果蛋糕是全奥斯陆最好的。品尝美食之余，你还能欣赏到美丽的海景和美丽的建筑。

地址: Holmenkollveien 200, 0791 Oslo, Norge

网址: <http://www.frognerseteren.no/>

联系方式: +47-22-924040

营业时间: 周一至周六 11:00-22:00; 周日 11:00-21:00

Aker Brygge

Aker Brygge 位于市政厅南边的水边饮食街区。夏天这里很热闹，到处都是露天餐馆、酒吧。来这里一定要尝一尝海鲜，或者你也可以吹着凉爽的海风，畅饮冰啤。不过这里也是奥斯陆饮食最贵的地方，所以除非天气特别好，否则还是建议到室内的餐厅用餐。

地址：Postboks 1657 - Vikta, 0120 Oslo

网址：<http://www.akerbrygge.no/>

联系方式：+47-22-832680

购物 Shopping

购物之都奥斯陆为旅行者提供了丰富的选择，从最新的国际潮流，到现代挪威设计，还有地方特色手工艺品应有尽有。但是奥斯陆和欧洲的其他城市一样，到了节假日、星期天，所有的商场店铺都不营业。

特产

山妖纪念品

山妖是挪威的吉祥物，它们的身影几乎遍布挪威的大街小巷。山妖蓬头散发，手指和脚趾都只有 8 个，貌似凶恶，却心地善良。从踏上挪威的那一刻起每天都会碰见它们，工艺品商店门口，火车站，城镇中心街道边处处都有它们的踪迹。



阿兹猫 山妖纪念品

鱼干

鲑鱼干在很长一段时间都是挪威最重要的出口产品，除了石油、天然气和商船的收入，鲑鱼干是挪威出口业中历史最悠久的产品，也是利润最丰厚的出口产品。经过筛选，大部分质量上乘的鲑鱼干成品都被出口到葡萄牙、意大利和克罗地亚。在挪威，鲑鱼干是一种小吃，也被用于“Lutefisk”产品。在意大利和葡萄牙，人们将鲑鱼干重新泡发后（称为 Stoccafisso）放在各种菜肴中，作为精美的点缀。

购物区

卡尔·约翰大街周边的市中心区

卡尔·约翰大街 (Karl Johans gate) 是奥斯陆最重要的街道，众多大型购物中心和商店都云集在这条步行街上，如：Oslo City、Byporten、Glasmagasinet、斯蒂恩和史托姆 (Steen & Strøm)、帕雷 (Paléet)、Eger Karl Johan 和阿凯尔布里格 (Aker Brygge) 等等。

地址：Karl Johans gate

到达方式：火车总站出站步行即可到达。

娱乐 Entertainment

奥斯陆全年举办各种戏剧、歌剧、民族歌舞、乐器演奏和音乐节活动。挪威森林音乐节、欧亚音乐节、炼狱节、奥斯陆爵士音乐节和奥斯陆室内音乐节吸引了众多世界级音乐家和成千上万的歌迷来到奥斯陆。

要是晚餐后想喝一杯，在奥斯陆总是能找到酒馆或酒吧。传统酒馆是喝啤酒的地方，现代酒吧和夜总会通常会提供鸡尾酒或现榨饮料，许多咖啡馆很晚还开着门。白天这里是小清新的咖啡馆，晚上则摇身一变成了时尚酒吧。

到滑雪之都游玩，当然少不了滑雪这项运动！奥斯陆比较受欢迎的越野滑雪地有特律旺冬季公园 (Oslo Vinterpark Tryvann) 和北森林 (Nordmarka)，其中特律旺冬季公园的滑雪场还提供设备租赁和滑雪培训。

此外，奥斯陆还有很多成熟的徒步路线，其中最为经典的徒步路线有：从 1 号线的终点 Frognerstieren 通往 Nordmarka 的四通八达的小路；一个考验你耐力的好路线是从 Frognerstieren 走到 Sognsvann 湖，然后乘地铁 5 号线回城。

酒吧

The Scotsman

俱乐部里设有台球桌，飞镖，弹球，棋盘游戏和大屏幕播放的体育节目。迪斯科舞厅周五和周六晚上会专开上世纪 80 年代和 90 年代的音乐。

地址：Karl Johans gate 17 0159 Oslo

网址：www.scotsman.no

营业时间：周一 11:00-1:00，周二 - 周六 11:00-3:00，周日 12:00-1:00

联系方式：+47-22-474477

Lawo

奥斯陆中心的咖啡馆、餐厅、酒吧，有各种各样的饮品售卖，还有丰富的国际菜和本土菜可供选择。

地址：Universitetsgata 26 0162 Oslo

网址：www.lawooslo.no

联系方式：+47-23-356310



外部交通 Getting there

飞机

奥斯陆共有三个机场

奥斯陆加勒穆恩机场(IATA: OSL, ICAO: ENGM)是挪威最大的机场,也是斯堪的纳维亚半岛的第二大机场,位于奥斯陆东北47公里。该机场提供众多的挪威本土和到欧洲其他地区的直航飞机,可以乘坐城际列车、长途汽车、火车、出租车或租车前往市中心。

也有许多欧洲城市有前往奥斯陆西南110公里处的桑讷菲德机场(Sandefjord Airport Torp)和东南66公里处穆斯机场吕格(Moss Airport Rygge)的直飞航线。这两座机场都有开往奥斯陆汽车总站的城际大巴线路。

加勒穆恩机场交通

火车

火车站位于Oslo Airport候机楼附近。乘坐Flytoget机场快线和NSB列车都可以往返机场及市区。车票可以在站台的售票机购买,也可以在列车上找列车员购买。Flytoget机场快线单程票价为170挪威克朗,学生及16-20岁的青年可享受优惠为85挪威克朗。NSB列车单程票价为90挪威克朗,是从机场到市中心最合算的交通方式。

大巴

SAS机场巴士每20分钟一趟,查询电话: +47-81-500176;

Flybussen巴士也往返于市区和机场之间,单程需时约43分钟。成人单程票为150挪威克朗,30岁及以下的学生可享受优惠价格80挪威克朗。

出租车

机场有很多出租车,但到达市区价格非常昂贵,不建议乘坐。

出租车公司包括: Airport Taxi, Norgestaxi and Taxi2, 联系电话+47-02-202

火车

奥斯陆中央火车站(Oslo Central Station)是奥斯陆的交通中心枢纽,几乎所有公共交通都经过这里。从这里出发的火车发往挪威全境,也有通往瑞典的国际列车。

中央火车站网址: <http://www.oslo-s.no/>

长途汽车

奥斯陆巴士总站(Oslo Bussterminal)就在中央火车站附近,这里有开往挪威其他城市的大巴,也有一些通往瑞典、丹麦的国际巴士。主要的巴士运营公司有: NOR-WAY Bussekspress。

渡轮

每天都有从基尔(Kiel)、哥本哈根(Copenhagen)和腓特烈港(Frederikshavn)开往奥斯陆的轮渡。奥斯陆也是一处繁忙的的巡游目的地,尤其是在夏季,所有巡游船只和轮渡都在奥斯陆市中心码头停靠,步行即可到达市内多处景点。

奥斯陆与周边的小岛通常也有渡船连接,这些渡船相当于穿梭于岛屿之间的巴士,乘坐渡船与乘坐巴士无异,很方便。

自驾车

奥斯陆主要道路包括南北向的E6公路(奥斯陆峡湾东侧)和东南向的E18公路(始于斯德哥尔摩,位于奥斯陆峡湾西侧)。此外,始于卑尔根、从西部延伸而来的E16公路还连接着奥斯陆市外的桑维卡(Sandvika)小镇。

奥斯陆收费公路

在驾车驶入奥斯陆市时,会途经一处收费站。每次进入奥斯陆市,都需在此缴费。奥斯陆收费站是一处全自动收费站,所有车辆不停车缴费。

防滑轮胎费

每年11月1日至次年3月30日,当使用带防滑钉的轮胎时,在奥斯陆市内行驶,都需缴纳此项费用。4月至10月,奥斯陆市内车辆禁止使用带防滑钉的轮胎。

内部交通 Getting around

出租车

奥斯陆的所有出租车招手即停,而且都可以使用信用卡结算。但出租车收费很贵,如果不是赶时间一般不建议乘坐。

有轨电车

奥斯陆的有轨电车线路一直延伸到郊区,大部分的有轨电车都集中在中央火车站前面的Jernbanetorget站,然后开向城市的四面八方。

公交车

奥斯陆有大约50条公交线路,与有轨电车一样,线路一直延伸到郊区。大部分的公共汽车和有轨电车都集中在中央火车站前面的Jernbanetorget站,大多数西行的公交车都去到著名的比格迪半岛和维格朗雕塑公园。

卑尔根 Bergen

卑尔根是挪威的第二大城市,被誉为“西海岸最大最美的港都”。坐落在挪威西海岸陡峭的峡湾线上的卑尔根,倚着港湾和七座山头,市区频临碧湾(Byfjord),直通大西洋,是座风光明媚的港湾之城。卑尔根的魅力展示在剧院、舞蹈、音乐、艺术和建筑之中,2000年卑尔根获选为“欧洲文化之都”。



mike428 卑尔根夜景

景点 Sights

卑尔根的主要建筑物游览区在港口附近，北部留存着许多中世纪汉撒同盟时代的古老建筑，南部则是现代化的购物街。城中最古老的地方是拥有很多古老的木屋布里根 (Bryggen) 老港，这里也被联合国教科文组织选为世界遗产。

布吕根 Bryggen

布吕根在挪威语中是“堤岸”的意思，是卑尔根最古老的地区。镇上的建筑大多是木结构古老房舍，著名的古建筑都集中于此。布吕根在 14 世纪到 16 世纪中叶曾经是汉萨同盟各国重要的港口，虽然多次火灾严重毁坏了不少优雅别致的木构房屋，但主要的房屋都还保存至今，其中有几十座建筑现在成为了画家的画室。这些经过修整的木屋，恢复了过去的容貌，以三层楼房居多，狭长的窗户，陡峭的屋顶，山墙也都用木条拼成。小屋一般都有石砌的地下室，室内还有一组有 35 座 18~19 世纪的木屋组成的露天博物馆，集中展示小镇的旧时风貌。1979 年，这里被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

地址：Bergen Bryggen, Bergen, Norway

门票价格：免费

到达方式：港口附近，从火车站步行即可到达

jqian 由于其优越的地理位置和其便利的贸易中转站地位，使布吕根成为当时众多商人抢夺的码头，商人们自建的木结构建筑此起彼伏。坐在码头海边吃着美味海鲜，欣赏港湾美景真是一种享受。



飘飘冰 布吕根港口

佛罗伊恩山 Fløien

佛罗伊恩山是卑尔根的制高点，如果想要一览卑尔根市全景的话，可以乘坐连接佛罗伊恩山顶和卑尔根市中心的佛罗伊恩缆车 (Fløibanen)，在山顶可以俯瞰整个卑尔根的海湾风貌，和周围的岛屿。缆车全年往返于卑尔根市区（鱼市场附近）和佛罗伊恩山，全长 850 米，每 15 分钟就有一班。但如果天气好的话，步行攀登也不失为一个游览佛罗伊恩山的好方法，无数条蜿蜒在湖、山之间的山林小路等待着你的来访。

地址：Fløibanen AS, Vetrilidsallmenningen 21, N-5014 Bergen, Norway

网址：<http://www.floibanen.com/cn/>（索道）

缆车运行时间：周一到周五：7:30 - 23:00，周六：8:00 - 23:00，周日：8:00 - 23:00；10:00-19:00 每 15 分钟发一班车，10 点之前和 19:00 之后每半小时发一班车

缆车票价：往返成人 85 挪威克朗，儿童 43 挪威克朗；单程成人 43 挪威克朗，儿童 22 挪威克朗

凡托特木板教堂 Fantoft Stavkirke

这是维京时代建造的木结构教堂，是挪威仅存的 39 处木板教堂之一。这座教堂建于从北欧神话转向信奉基督教的双重信仰并存的时代，至今已有 800 多年的历史。

该木板教堂曾被 1976 年 6 月的火灾完全烧毁，1997 年 5 月重建复原。原来的建筑为 1150 年所建，位于松恩峡湾沿岸，1883 年移到现在的位置。

教堂内屋顶的龙纹图样是当时为了驱除被视为异教的基督教的进入而装饰的，除了龙以外，内部的木雕纹样均与海盗船纹样相同。

地址：Fantoft stavkirke, Fantoftveien 38, 5072 Bergen

网址：<http://www.fantoftstavkirke.com/>

电话：+47-55-280710（开放阶段）；+47-55-604000（关闭阶段）

开放时间：5 月 15 日到 9 月 15 日 10:30-18:00

门票：成人 50 挪威克朗，学生 35 挪威克朗，儿童 25 挪威克朗

到达方式：搭乘轻轨到 Fantoft 站下，再步行约 10 分钟即可到达

风清扬 走近后，木板外壁是油黑润润的，有点像西藏那些寺庙，据说这样是为了防止腐化。

住宿 Sleep

与挪威的其他城市一样，卑尔根的住宿价格也很贵。但住宿选择同样也很多，朴素又便宜的青年旅社是一般年轻人的首选，当然豪华舒适的酒店也大有所在，可以根据条件随意选择。

特米诺斯大酒店 Grand Terminus Hotel

特米诺斯大酒店为商务和休闲旅游游客而设计，位于得天独厚的 Bergen City Center 地区，是本市最受欢迎的酒店之一。在这里，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。酒店还毗邻火车站，方便乘火车旅行的游人入住。

地址：Zander Kaaesgt. 6, Bergen City Cente, Bergen

网址：<http://www.grandterminus.no/>

联系方式：+47-55-212500

参考价格：双人间 1080 挪威克朗起；单人间 910 挪威克朗起

到达方式：从火车站步行即可到达



雷迪森 SAS 皇家酒店 Radisson Blu Royal Bergen Hotel

酒店位于著名的布吕根 (Bryggen) 地区，设计相当漂亮，跟周边古老的建筑和谐一致，浑然天成。从酒店去到鱼市及码头仅五六分钟路程，也可以非常方便地到达其他景点。如此之外，酒店还提供相当丰盛的早餐，绝对物超所值！

地址：Bryggen, Bergen City Center, Bergen

网址：<http://www.radissonblu.com/royalhotel-bergen>

联系方式：+47-55-543000

参考价格：标准双人间 1276 挪威克朗起；单人间 1116 挪威克朗起

到达方式：步行即可到达

餐饮 Eat

在卑尔根，除了可以尝到挪威的一些传统食物之外，还可以品尝一下这个港口城市鱼市场的特色海鲜，卑尔根鱼汤、烤鳕鱼等非常值得一试。Raspeboller (土豆粉制成，内包含有培根、香肠等) 和圣诞节期间特供的 Pinnekjøtt (一种特制的熏羊肉) 都是卑尔根的特色菜。

鱼市场 Waterfront Fish Market

卑尔根鱼市场从上世纪 70 年代开始一直营业到今天，对面就是著名的布吕根中世纪木屋。

鱼市设立在码头百米开外的一片空地上，依海湾而建，这里任何时候都是热闹非凡。从每天早上 5 点开始，码头上就开始摆出一排排摊子。每个摊位都摆满了海鲜，海虾、海蟹、海虹以及生鱼片等应有尽有。摊位还提供海鲜烹饪，选好海鲜当时就可美餐一顿。由于鱼市规模很大，这里已经成了卑尔根人的一个社交场所，同时也成为了观光客必到的观光区。这里除了海鲜摊位之外，还有一些摊位出售鲜花、新鲜水果和纪念品。

鱼市几乎每个摊位都会有一个中国留学生在此打工，所以完全不用担心交流问题。鱼市旁边就是游客信息中心。

地址：Torget, 5014 Bergen

网址：<http://www.visitbergen.com/Fisketorget>

到达方式：公交 3、4、5、6、10、18、83 路到 Torget 站下车即可



小波门下走狗 鱼市场

巴斯光年 鱼市场其实就在码头旁边，原来是露天摆卖的，后来搬进了一栋现代化的玻璃楼里。价格很贵，例如三文鱼一公斤大概 200nok 左右，堂吃的话每公斤加收 100nok。尽管不菲，但眼见陈列在玻璃柜里琳琅满目秀色可餐的海鲜，作为吃货的我们实在没考虑钱包太多。另外，鱼市场下午就收市，因此晚上要吃的建议中午就买好，否则到了晚上就算有卖的，价格也会翻倍。

购物 Shopping

卑尔根最热闹的购物区是鱼市附近和足有两个街区长的“鞋街” (Skostredet)。鱼市附近遍布有很多工艺品商店，那些著名的木头房子如今也成为各个商店，出售各种新奇的工艺作品。而“鞋街”里则有很多精品店，店中出售的衣物等大多出自当地设计师之手，别具特色。

外部交通 Getting there

飞机

卑尔根机场不大，位于城西南 19 公里处，主要经营卑尔根与挪威主要大城市之间航班，还有一些欧洲境内的国际航班。

机场到达交通

鱼市场旁边的游客信息中心下是机场大巴 (Flybussen) 的起点，乘坐大巴 40 分钟即可从市中心到达机场，单程 95 挪威克朗，周一至周五每 15 分钟发一趟车；周六日则是半小时的间隔，最早一班巴士 3:50 运营。

机场巴士网站：<http://www.flybussen.no>

火车

卑尔根火车站 (Jernbanestasjon) 离市中心大约 10 分钟的路程，从这里开往首都奥斯陆 (Oslo) 的火车，还有一些开往周边小镇的观光小火车。

具体火车预定参考网站：<http://www.nsb.no>



长途汽车

西部海湾地区的地形复杂，各个峡湾之间没有铁路相通，长途大巴是最便捷、经济的交通方式。许多客运线路间都可以互相转乘，巴士也经常和渡轮连接。从卑尔根有开往斯特林那 (Stryn)、奥勒松 (Alesund)、特隆赫姆 (Trondheim)、斯塔万格 (Stavanger) 的大巴。乘轻轨可以到达卑尔根巴士站 (Busstasjon)。

最常见的大巴公司有 Kystbussen (www.kystbussen.no)、Nettbuss (www.nettbuss.no) 和最大的巴士公司 Nor-way (www.nor-way.no)

水运

从卑尔根出发每天都有 1-4 班观光渡船前往峡湾里的小镇，如 Balestrand、弗洛姆 (Flam)、Maløy，还有两班快船开往斯塔万格 (Stavanger)。这些轮船都从布吕根地区的 Strandkai terminalen 码头出发。

内部交通 Getting around

轻轨

轻轨往来于市中心和南部的 Nesttun，是卑尔根南部主要的公共交通方式，线路经过卑尔根铁路站、巴士站、Brann 足球场和位于 Fantoft 的学生之家。每日从上午 6:00 一直运营至凌晨 1:00，间隔 10 分钟一趟；夜间线路周五、周六晚上整晚运营，每 30 分钟一趟。

其他交通方式

卑尔根不大，基本靠步行就可以游览大部分地区。一些偏远的地区游览可以选择乘坐公交。卑尔根有少量的公交线路，市中心以外按路程远近计价，市中心有 100 路免费公交往来于布吕根与公共汽车总站之间。

峡湾 Fjord

挪威以峡湾闻名于世，有“峡湾国家”之称，从北部的瓦伦格峡湾到南部的奥斯陆峡湾为止，一个接一个，这无穷无尽的曲折峡湾和无数的冰河遗迹构成了壮丽精美的峡湾风光。在众多峡湾中，松恩峡湾 (Songenfjord)、盖朗厄尔峡湾 (Geirangerfjord)、哈当厄尔峡湾 (Hardangerfjord) 和吕瑟峡湾 (Lysefjord) 最为壮丽，被称为“挪威四大峡湾”。

挪威人视峡湾为灵魂，并以峡湾为荣，认为峡湾象征着挪威人的性格。峡湾给人带来的不仅是视觉冲击，更准确地说应是心灵的震撼。挪威的峡湾被国际著名旅游杂志评选为保存完好的世界最佳旅游目的地和世界美景之首，被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》。

松恩峡湾 Songenfjord

松恩峡湾位于挪威西部的松恩·菲尤拉讷郡 (Sogn og Fjordane) 内，是挪威最大的峡湾，也是世界上第二长的峡湾。峡湾全长达 240 公里，最深处可达 1308 米。两岸群峰竞秀，瀑布悬挂，地势险要，偶有一些古朴的民宅点缀于山腰间，野性中蕴藏着生机。松恩峡湾内有许多分支，其中一个分支纳柔依峡湾 (Nærøyfjord) 在 2005 年与盖朗厄尔峡湾一起被联合国教科文组织列为世界遗产。



休闲人 松恩峡湾

纳柔依峡湾 Nærøyfjord

纳柔依峡湾堪称是松恩峡湾最原始、最迷人的分支，也是世界最窄的峡湾。峡湾全长 17 公里，两岸矗立着白雪覆盖的山峰，瀑布飞流而下和田园般的高山农场令人仿佛置身于仙境。2005 年纳柔依峡湾及其周边地区被列入联合国教科文组织世界遗产名录。

著名的“挪威缩影”往返之旅包括纳柔依峡湾的巡游。

尤通黑门山 Jotunheimen

尤通黑门山意为“巨人国度”，是斯堪的纳维亚山脉中最高的一条支脉，位于挪威中南部。

尤通黑门山脉核心区尤通黑门国家公园是著名旅游胜地，被众多登山者和徒步旅行者奉为天堂。

到达方式

1) 从奥斯陆出发

自驾

自驾车从奥斯陆出发到达尤通黑门山大约需要 3 个半小时。从奥斯陆出发沿 E18 公路到达桑维卡 (Sandvika)，然后沿 E16 公路前往赫讷福斯 (Hønefoss) 继续前行到达法格讷斯 (Fagernes)。从法格讷斯出发沿 fv. 51 公路到达尤通黑门山的比格丁湖 (Bygdin)。

火车

乘火车从奥斯陆前往奥塔 (Otta)，从奥塔有前往尤通黑门山大部分地区的本地公交。

巴士

从奥斯陆乘巴士可到达尤通黑门山各地，挪威最大的巴士公司 Nor-Way Bussekspress 经营这些路线。

2) 从卑尔根出发

自驾

自驾车从卑尔根出发到达尤通黑门山大约需要 4 个小时。从卑尔根沿 E16 公路经沃斯 (Voss) 和居德旺恩 (Gudvangen) 到达莱达尔 (Lærdal)，继而沿 fv. 53 公路前往俄弗勒奥达尔 (Øvre Årdal)。可以穿越乌特拉谷 (Utladalen Valley) 游览尤通黑门山，夏季也可以从奥达尔沿汀德山道 (Tindevegen) 到达图尔塔格勒 (Turtagrø)，然后沿松恩山路 (fv. 55 公路) 前往尤通黑门山。

巴士

从卑尔根乘巴士可到达尤通黑门山各地 (约 6 小时)，挪威最大的巴士公司 Nor-Way Bussekspress 经营这些路线。(信息来源于官网)

尤通黑门山最棒的一条独步路线是沿着狭窄的贝斯山脊，由梅穆汝布 (Memurubu) 通往延德斯黑姆 (Gjendesheim) 的小路。

弗洛姆铁路 Flamsbana

弗洛姆铁路是世界最著名的旅游登山铁路。这条始建于 1924 年的铁路支线将海拔 2 米的峡湾小镇弗洛姆和海拔 865 米高的米达尔山相连接，全长 20 公里。海拔相差 863 米高的弗洛姆铁路浓缩了松恩峡湾优美景色的精髓。如今，这里已经成为了挪威旅游的必选之处。



心在旅途 弗洛姆铁路

松恩山路 Sognefjellveien

松恩山路横穿尤通黑门国家公园，是北欧地区海拔最高最震撼的通山大道。山路穿行于世界第二长峡湾松恩峡湾 (Sognefjord) 和居德布兰德山谷 (Gudbrandsdalen) 之间。沿途可以看到很多的创纪录景观，包括挪威的最高峰加尔赫峰 (Galdhøpiggen) 和挪威大陆最大的冰河约斯特达尔布林 (Jostedalsgreen)。由于公路所经之处尽是壮观原始的山地风光，因此这条山路也被评为国家旅游路线，此外松恩山路还是著名的尤通黑门之旅自行车拉力赛的重要赛段。

哈当厄尔峡湾 Hardangerfjord

哈当厄尔峡湾全长 179 公里，是挪威国内第二长的峡湾，也是世界第三长的峡湾，最深处达 800 米。哈当厄尔峡湾在四大峡湾中最为平缓，拥有田园般的美丽风景。

哈当厄尔峡湾著名的风景包括“绝密仙境”诺尔哈依姆森 (Norheimsund)、挪威第三大规模的福尔格冰河 (Folgefonna) 以及休闲胜地乌托内 (Utne) 等等。

想要深入体验峡湾美景可以选择参加哈当厄尔峡湾巡游之旅，巡游的起点和终点均为诺尔哈依姆森，途中会停靠众多村庄，包括：赫兰 (Holand)、乌托内 (Utne)、洛夫特胡斯 (Lofthus)、辛斯河 (Kinsarvik)、于尔维克 (Ulvik) 和埃德峡湾 (Eidfjord) 等等。

到达方式

1) 从奥斯陆出发

巴士

从奥斯陆每天都有开往位于哈当厄尔峡湾的分支南峡湾 (Sørfjord) 旁的小镇——奥达 (Odda) 的巴士 (约 7 小时)，时间表和预订可查询 Nor-Way Bussekspress 的网站。

自驾

从奥斯陆驾车前往哈当厄尔峡湾约 6 小时。沿 E16 公路从奥斯陆抵达德拉门 (Drammen)，然后转到 E134 公路，并一直行驶至斯卡勒 (Skare)，从斯卡勒驶上 fv.13 号国道，前往奥达。

火车

可以先乘火车到沃斯 (Voss) 或者卑尔根 (Bergen)，再转乘巴士到达诺尔哈依姆森。

2) 从卑尔根出发

自驾

从卑尔根驾车前往哈当厄尔峡湾约 1 小时。沿 E16 公路从卑尔根抵达特伦讷雷德 (Trenø) 雷德 (Trenø)，然后驶上 fv.7 号国道前往诺尔哈依姆森。

巴士

前往诺尔哈依姆森的巴士时间表和预订可查询 Nor-Way Bussekspress 的网站。

客运快船

每天都有从卑尔根开往罗森达尔 (Rosendal) 的客运快船，时间表和预订可查询勒德内峡湾巡游公司网站：<http://www.rodne.no/en>。(信息来源于官网)

诺尔哈依姆森 Norheimsund

在哈当厄尔峡湾零星的村庄中，诺尔哈依姆森是最为美丽、也是最为著名的乡村之一。这个拥有“不到诺尔哈依姆森终身遗憾”说法的美丽地方是整个峡湾最精华的所在。小村别具田园风光，夏时树木葱茏，山花烂漫。村周边瀑布众多，特别是在冰雪融化之时，大大小小的瀑布飞流直下的景象着实壮观，其中最不容错过的当数斯塔因斯达尔思大瀑布 (Steinsdalsfossen Waterfall)。



jiqian 斯塔因斯达尔思大瀑布

福尔格冰河 Folgefonna

福尔格冰河是挪威大陆的第三大冰河。冰上攀岩是这里最流行的户外运动。冰河还设有福尔格夏季滑雪中心，在滑雪中心的公园可以进行多种活动，如越野滑雪、高山速滑或花样滑雪、速降等等，从冰川斜坡上还可以俯瞰峡湾和高山壮丽全景。

乌托内 Utne

乌托内是哈当厄尔峡湾最受游客欢迎的两大度假圣地之一，另一个是洛夫特胡斯村 (Lofthus)。这里峡湾、冰川和山峦交相辉映，秀丽动人。漫山遍野的果树每到5月便繁花齐放，煞是好看。待到果子成熟，硕果累累的模样又是另一派丰收的喜悦景象。

盖朗厄尔峡湾 Geirangerfjord

盖朗厄尔峡湾是挪威峡湾中最为美丽神秘的一处，以瀑布众多而著称。这里的瀑布十分壮观，高山上的水几乎垂直地冲向地面，发出震耳欲聋的声响。七姐妹瀑布 (De syv søstrene)、求婚者瀑布 (Friaren) 以及新娘的面纱瀑布 (Brudesløret) 是这些瀑布最出名的几座。水流倾泻，薄雾初上，犹如朦胧的面纱笼罩着悬崖峭壁，阳光洒在上面谱出一道美丽的彩虹，甚是瑰丽！

2005年，盖朗厄尔峡湾因其美丽神秘的景色被联合国教科文组织收录于世界遗产名录。

盖朗厄尔峡湾官方旅游网站：<http://www.visitalesund-geiranger.com/en/>

到达方式

1) 从奥斯陆出发

自驾

沿 E6 途经哈马尔 (Hamar) 前往利勒哈默尔 (Lillehammer)，或沿 E4 途经约维克 (Gjøvik) 前往利勒哈默尔。抵达后，继续沿 E6 行驶，前往乌

塔 (Otta)。在乌塔驶入 15 号国道前往格罗特里 (Grotli)。夏季，在驶出格罗特里后约 13 公里处转入 63 号国道，沿此路可前往盖朗厄尔。冬季，沿 15 号国道从格罗特里前往斯特林 (Stryn)，在斯特林沿 60 号国道前往海勒叙尔特 (Hellesylt)。

巴士

从奥斯陆有全年运营的巴士前往盖朗厄尔峡湾地区的斯特林 (Stryn)，是连接海勒叙尔特 (Hellesylt) 和斯特兰达 (Stranda) 的交通线，全程 9 至 10 小时。

2) 从卑尔根出发

自驾

沿 E16 公路穿越沃斯 (Voss) 和莱达尔 (Lærdal) (在福德内斯 (Fodnes) 至芒亥勒尔 (Mannheller) 区间需换乘渡轮)，随后继续沿 5 号国道前往约尔斯特 (Jølster) 的舍伊 (Skei)。从这里上 E39 公路，前往布尔谢鲁 (Byrkjelo)，再沿 60 号国道前往斯特林 (Stryn) 和海勒叙尔特 (Hellesylt)。也可以选择沿 E39 公路向北行驶，开往松恩峡湾 (奥普达尔 (Oppdal) 至拉维克 (Lavik) 区间需换乘渡轮)。抵达后，继续沿 E39 公路前往弗勒和布尔谢鲁 (Byrkjelo)。从那里转入 60 号国道前往斯特林和海勒叙尔特。

巴士

Vestlandsbussen 公司每天都有好几班巴士从卑尔根发车途经奥普达尔 (Oppdal)、弗勒 (Førde)、奥尔登 (Olden) 和斯特林 (Stryn) 后抵达奥勒松 (Ålesund)，夏季巴士线路还会与行驶在海勒叙尔特 (Hellesylt) 和盖朗厄尔之间的轮渡相接驳。(信息来源于官网)



江龙 盖朗厄尔峡湾的七姐妹瀑布

达尔斯尼拔观景台 Dalsnibba

沿着尼吧路 (Nibbevegen) 可以从海拔 1038 米的迪尤普瓦斯休塔 (Djupvasshytta) 到达海拔 1500 米的达尔斯尼拔观景台。峡湾文化、原生态的美景、白雪皑皑的高山、清新纯净的空气以及绝美的世界遗产在这里可以尽收眼底。

尼吧路是一条收费道路 (收费 110 挪威克朗)，而且只在每年的 5 月至 10 月夏季时段开放。

到达方式：从盖朗厄尔小镇出发沿着 63 号公路向南（Stryn 方向），到达迪尤普瓦斯塔 (Djupvasshytta) 后沿着上山公路即可到达山顶的达尔斯尼拔观景台。

网站：<http://www.dalsnibba.no/index.php?lang=en>

老鹰之路 Ørnevegen

老鹰之路是 Rv. 63 公路的“盖朗厄尔——埃兹达尔”段是山路中最陡峭的一部分，与靠翁达斯内斯 (Åndalsnes) 一侧的“精灵之路”齐名。道路从盖朗厄尔峡湾延伸至库尔斯湿地 (Korsmyra) 的最高点，曲曲折折共有 11 处回转弯道。道路的最高点是群鹰长据的领土，因而得名“鹰路”。

老鹰之路还有一个观景台，游人从这儿也可以观看盖朗厄尔的宏伟全景，或是俯瞰一下远处峡湾里繁忙的游船。2006 年老鹰之路被评为挪威国家级旅游路线。

吕瑟峡湾 Lysefjord

吕瑟峡湾位于挪威峡湾南部的吕菲尔克 (Ryfylke)，除了美丽的峡湾景象，还有两座浑然天成、闻名于世的山体——谢拉格伯顿石 (Kjeragbolten) 和布道台 (Preikestolen)。

谢拉格伯顿石 Kjeragbolten

谢拉格伯顿石也被称为“奇迹石”，坐落于挪威的谢拉格山，是一块面积为 5 平方米的石头。之所以被称为“奇迹石”，是因为这块石头恰在两块巨岩之间的狭窄裂缝中，下方是 3000 英尺深的峡谷，而这块石头利用了自然界完美平衡的原理，巧妙地卡在了其间，仿若天之神作。

如今，这里已经成为挪威最久负盛名的旅游景点。很多来观赏这块神奇石头的游客都希望站在上面留下自己的潇洒身姿，但不是每个人都有足够大的勇气，因为石头周围没有任何的保护措施，所以每个登上谢拉格伯顿石的人都是真正的勇士！

从斯塔万格 (Stavanger) 到奇迹石每天只有一班巴士，而且每年的 6 月中旬才开放。可以在网站 (<http://www.tidereiser.com>) 查询和预定往返巴士票，切记要安排好返程时间，以免错过巴士回斯塔万格。当然选择自驾前往是最方便的方式。



jiazi 奇迹石

布道台 Preikestolen

布道台是吕菲尔克最著名的旅游景点。这块巨大的岩石凌驾于吕瑟峡湾 604 米的高空之上，在约 10000 年前冰川融化后显露于世。因其形状类似教堂牧师的讲台，故得名布道台。从这里可以欣赏到吕瑟峡湾的壮丽景象。

到达方式：可以自驾前往或者在夏季乘坐由陶 (Tau) 出发的巴士来到位于约尔珀兰南部的国道 Rv. 13 号国道旁的布道台旅行社。从旅社出发，有一条直达布道台的崎岖的山路，攀行约 350 米，单程耗时 2 小时左右即可到达布道台。

从峡湾中感受布道台也是非常好的选择，所以也可以乘坐观光船或者搭乘由斯塔万格、娄维克、弗尔桑德或其他地方出发的汽车轮渡从峡湾观赏这块大石头。

无忌 -Sajja 布道台是世界知名度最高的峡湾悬崖。据说，这里每年大约有 20 多万来自世界各地的游客到访，布道台悬崖的边缘没有安装任何安全护栏，吸引了许多冒险者来此寻求刺激。



jiazi 布道石

出行指南

实用信息 Practical Information

货币

挪威的通用货币为挪威克朗 (Klone)，通常在国际汇市写成 NOK，在北欧写成 Nkr，挪威境内则是 kr。有面额 1、5、10、20 克郎的硬币及 50、100、200、500、1000 克郎的纸币。

优惠卡

奥斯陆优惠卡 (Oslo Pass) 包括 36 个免博物馆和景点免费、免费乘坐公共交通工具、免费游泳馆以及餐厅打折等优惠。优惠卡分为 24 小时、48 小时和 72 小时三种，72 小时的优惠卡还可以免费乘坐奥斯陆峡湾观光邮轮。票价：24 小时优惠卡 297 克朗；48 小时优惠卡 436 克朗；72 小时优惠卡 584 克朗。



使领馆

中国驻挪威王国大使馆

大使：赵军 (Zhao Jun)

地址：Tuengen Alle 2B, Vinderen 0244, Oslo, Norway

电话

值班室：+47-22493857, 22921978 (传真)

领事处：+47-22148908, 22920677 (传真)

办公室：+47-22146634, 22921978 (传真)

文化处：+47-22148741, 22148741 (传真)

武官处：+47-22490693, 22921978 (传真)

经商处：+47-22449638, 22447230 (传真)

网址：<http://www.chinese-embassy.no>

<http://no.chineseembassy.org>

<http://no.china-embassy.org>

电子邮箱：webmaster@chinese-embassy.no

银行卡

在挪威刷卡消费非常普遍，交通、用餐、购物等都可以使用信用卡消费，即使是小卖铺也可以刷卡（在挪威消费由顾客自己刷卡）。万事达 (MasterCard)、维萨 (Visa)、美国运通 (American Express)、大来 (Dinner) 是几种常用信用卡，有极少数的商铺支持银联卡。

一般在挪威使用欧元（或美元）信用卡，刷卡时会产生一定的外币转换费，即欧元（或美元）转换成挪威克朗的手续费。

邮局

除了可以办理邮寄、查收信件等各种业务，邮局还可以购买明信片，从挪威寄明信片回国需要 16 克朗。

电源与网络

挪威电器装置均采用 230 伏，50 赫兹的交流电，使用欧洲通用的圆孔电源插座，中国的电器插头不可以直接连接。去挪威旅行，最好提前准备一个欧标电源转换插头。

电话

挪威的国家代码是 47，各地各有区号，因此如果需要向挪威拨打电话，需要拨打 47+ 区号 + 固话或者拨打 47+ 手机号码。中国的区号是 86，如果从挪威往国内打电话需要拨打 86+ 区号 + 固话或者拨打 86+ 手机号码。

在挪威旅行，如果想与国内取得联系，可以选择提前在国内开通国际漫游服务；也可以选择办理当地的电话卡；还可以选择在出行前到各大购物网站和电商平台预订租赁移动 WIFI，使用 Skype 网络电话与国内通讯。

在挪威的大部分超市、便利店和加油站，用护照就可买到当地的手机卡，放入国内的手机即可使用。挪威主要的国家电信公司有：Telenor（挪威最大、全球第六大移动通信运营商），CHESS、LEBARA 等公司的通讯服务很适合短期旅游者。

公用电话一般都使用充值电话卡，邮局、电话中心、报刊亭都有电话卡出售，现在越来越多的电话亭也接受信用卡支付话费。

重要电话

报警电话：112

急救电话：113

火警：110

中华人民共和国驻挪威大使馆值班电话：+47-22492052

旅行安全

1、总体而言，挪威是个非常安全的国家，但是近几年来随着移民的不断增多，治安情况有所下降，尤其是城市的火车站附近，最好还是要多注意一下自己的人身财产安全。

2、如果是单独旅游，搭乘车船时请切记自身安全，勿接受陌生人给你的食物或饮料，如在卧铺车厢内，夜间应将车厢上锁并加挂门链，行李应捆好枕在头下，并将贵重财物随身分开存放于衣服内袋，不要放在同一个皮包或口袋内。

倘若不幸被抢或遭窃，建立按如下处理：

- 1、立即向警局报案并请发给证明，以便向保险公司申请理赔及办理补发机票、护照及他国签证等事宜。
- 2、旅行支票及信用卡遗失或被窃、被抢时，应第一时间向发卡银行或公司申报作废止付以防被盗领。
- 3、如需补办旅行证件，请即与驻挪威王国大使馆联系，工作人员将尽力向你提供协助。

出入境 Entry-Exit

护照

中华人民共和国护照是中国政府发给中国公民，供其出入国（境）和在国外（境）外旅行或居留时证明其国籍和身份的证件。普通护照有效期最长不超过 10 年，期满后换发新护照。

如果不幸丢失了护照，首先，请抓紧时间与中国驻挪威王国大领馆联系。其次，尽快准备好如下材料以方便尽快拿到补发护照，以免耽误行程。

因私护照补发所需材料及证明文件：

- (1) 遗失护照经过的书面报告（并注明当事人姓名、出生日期；原护照号码、发照机关、发照日期）；能提供原持护照的复印件将方便护照的申请；
- (2) 在当地的有效居留证件或其他合法身份证明原件和复印件；
- (3) 填写好的“护照、旅行证、海员证申请表”一份；
- (4) 护照照片 3 张。

签证

挪威为申根国家，前往申根协议国家旅游，可以只申请其中一国的签证。原则上选择向主要目的地国驻华使馆申请，如果主要目的地不确定或在各目的地停留时间平均，则向第一站目的地国使馆申请。挪威短期旅游签证申请费 60 欧元 / 80 美元 / 505 人民币，6-12 岁儿童为 35 欧元 / 45 美元 / 295 人民币；服务费上海、广州签证申请中心为 170 元 / 人，北京签证申请中心为 180 元 / 人。

挪威短期旅游签证所需材料：

- 1、护照（新旧护照），要求在签证有效期后仍有不少于 90 天的有效期，至少包含 2 页空白签证页，是近期 10 年内颁发的；护照复印件 + 一张护照首页复印（所有相关和已使用页）
- 2、两张 6 个月内的证件照，（彩照，宽 40-50mm，浅色背景）
- 3、提交在线申请的确认信（申请人签字，未成年人需父母签字）
- 4、在线缴费的收据



- 5、详细旅游行程 (包含: 日期, 交通方式, 酒店信息等)
- 6、在职证明信 (在职证明信原件需要翻译成英文), 需使用公司正式的信头纸并加盖公章, 签字, 并明确日期及如下信息: 任职公司的地址、电话和传真号码; 任职公司签字人员的姓名和职务; 申请人姓名、职务、收入和工作年限; 准假证明
- 7、在职人员需要提供盖章的公司营业执照复印件 (或盖章的组织机构代码证复印件)
- 8、申请人偿付能力证明: 最近 3 个月的银行对账单
- 9、退休人员: 退休证明和养老金证明或其他固定收入证明
- 10、未就业成年人:
 - 已婚者提供: 配偶的在职和收入证明; 婚姻关系公证书
 - 如子女承担旅行费用: 关系公证书; 同意支付费用 (无需公证); 子女的银行对账单
 - 如果是单身 \ 离异 \ 丧偶: 提供其他固定收入证明
- 11、未成年人 (18 岁以下):
 - 家庭关系或监护关系公证书 (监护关系的公证书需要翻译成英文)
 - 父 (母) 的银行对账单
 - 学生证加学校出具的证明信 (学校出具的证明信原件需要翻译成英文), 学生证需包含如下信息: 完整的学校地址、电话和传真号码; 准假证明; 批准人的姓名及职位
- 12、未成年人单独旅行者或者和单方家长旅行时:
 - (当未成年人单独旅行时) 由双方家长或法定监护人出具的, 或者 (当未成年人跟随单方家长或监护人旅行时) 由不同行的另一方家长或者监护人出具的出行同意书的公证书 (出行同意书的公证书需要翻译成英文)
 - 父 (母) 签字的同意支付费用声明 (无需公证)
- 13、中国公民: 户口簿所有页的复印件 (无需翻译)
- 14、外国公民需提供有效的在华居住许可证的复印件
- 15、航空公司出具的往返机票的预订单, 机票应该在签证颁发后出票付款
- 16、申根地区全部行程的住宿证明 (酒店预订), 包括饭店名称, 电话, 传真以及各酒店逗留时间
- 17、有效的在申根地区停留期间的旅行医疗保险, 保额范围至少为 30,000 欧元
- 18、在需要情况下, 请书面说明申请人为何无法提供上述所需全部或部分文件

具体签证信息可登陆挪威签证申请中心网站查询:
<http://www.norwayvisa-china.com/Chinese/>

申请人必须先通过签证入口 (网站链接: <https://selfservice.udi.no>) 在线申请, 须用信用卡或借记卡 (万事达或维萨卡) 在线支付签证费。

北京挪威签证申请中心

地址: 北京市朝阳区工体北路 13 号院 1 号楼 605 室
咨询电话: 010-84004592

签证申请受理时间: 8:00-15:00 (周一 - 周五, 节假日除外)

领取护照时间: 8:00-15:00 (周一 - 周五, 节假日除外)

挪威王国驻上海总领事馆

办公处: 上海市中山东一路 12 号 3 楼

电话: 021-63239988

传真: 021-63233938

领区: 上海、浙江、江苏、安徽、江西

挪威王国驻广州总领事馆

办公处: 天河北路 233 号中信广场 1802 510613

电话: 020-38113188

传真: 020-38113199

领区: 广东、福建、海南、广西

保险

根据申根国家的规定, 从 2004 年 6 月 1 日起, 所有的短期签证申请者都必须在递交签证申请材料时购买欧洲旅游保险 (保障内容主要涉及境外旅游意外伤害、境外旅游意外医疗、境外旅游紧急救援等方面), 证明可担保国外住院费用及遣返费用, 保险金额不得低于 30 万元人民币 (即 3 万欧元), 保险期限不得少于一个月, 并且覆盖所有的申根国家 (商务签证要求保险期限为 30 天)。在同时递交了护照和保险单后, 才能发放签证。

具体投保在国内大型的保险公司 (如中国人寿、人保、平安等) 或者境外保险公司的中国子公司 (如美亚保险、曼福保险等) 可以找到相关产品, 现在很多网站也会代售旅游保险产品。

海关申报

入境挪威时需要注意:

- 1、查禁毒品: 挪威法律禁止贩卖、购买和持有毒品; 入境海关时, 主要检查毒品, 如发现携带毒品, 将会被扣留并移交警方处理。
- 2、植物检疫: 生鲜食品、水果蔬菜、植物种子及盆栽植物不准带入。
- 3、海关免税物品限量: 总价值 6000 克朗, 其中
 - 1) 酒类: 酒精含量 22%-60% 的饮料 1 升; 酒精含量 2.5-22% 的饮料 1 或 2 升。酒精含量 2.5% 的啤酒 2 升, 或酒精含量 2.5-4.75% 的其他饮料 2 升, 如未带其他酒类, 啤酒可带 4 升; 但只有 18 岁以上的成人允许带酒类; 进口酒精含量在 22% 以上的酒类须是最低年龄 22 岁以上的
 - 2) 烟草类: 200 支香烟或 250 克烟草; 烟草类亦限 18 岁以上
 - 3) 肉类或肉制品、奶酪或食品 10 公斤
- 4、携带货币入境: 旅行支票不限量; 挪威币或外币限价值 25000 克朗; 超出限额, 则须报关。
- 5、入境时随身带入的一些征税物品收音机、照相机、摄像机、双筒望远镜等, 如准备在出境时还带出来, 可填写报关单, 要求海关人员签字盖章, 以便出境时查验免税。
- 6、无特许不准带入的物品: 麻醉品、药品和毒药 (少量个人自用药品不在内); 酒精含量在 60% 以上的酒类; 武器弹药; 焰花爆竹; 哺乳动物、珍稀动物、鸟类; 土豆; 用于繁殖的植物全株、切枝或球茎。
- 7、经过海关时, 如所携带的物品不在征税范围内, 则可选择走绿色通道; 如所带物品在征税范围之内或需要特许; 则走红色通道。如果所带物品超出限量, 须自动报关; 误报少报均可能招致处罚。

挪威出境时需注意:

- 1、允许带出挪威币或外币现钞或硬币的最高限额为 25000 克朗。
- 2、从挪威带出濒危动植物物种及制品为违法。禁止出口濒危鸟类蛋。

退税

1、在挪威的短期旅游者, 如果一个商店里累计买到 250 克朗 (不含税金的价格) 或 300-350 克朗 (一般含税标价的价格) 就可以申请退税; 若在北欧国家拥有永久居留在一个店里累计消费满 1000 克朗 (不含增值税) 也可以申请退税。

2、挪威主要的退税公司有 Toll 和环球蓝联 (Global Tax Refund) 两家。Toll 是挪威政府的退税机构，退税额度较高，但是退税手续比较麻烦，必须有挪威境内的银行账户来接受退款，还不接受现金退税；环球蓝联是全世界的退税公司，退税过程与其他国家无异（退税表格签字盖章——退税柜台盖章——取钱 / 信用卡退税）。

Toll 退税官网：<http://www.toll.no/en/international/english>
Global Tax Refund 退税官网：<http://www.globalblue.cn/customer-services>

3、对于不直接办理现金退税的商品，一定要保管好办理退税后拿到的凭证，退税公司可能会因为没有收到退税单据而扣取很高的罚款。对所有购买的商品，一定记得索取发票和购物凭证，否则，出入境关卡可能不给放行，这样就会有很大麻烦。

因挪威不属于欧盟国家，所以从挪威进入欧盟国家并且不打算再次入境挪威，必须在离境时办理退税，否则在欧盟国家可能将面临不能办理退税的情况。

旅行路上 On The Road

推荐电影：《奥斯陆，8月31日》

安德斯（安德斯·丹尼尔森·李 Anders Danielsen Lie 饰）即将从戒毒所完成自己的戒毒计划，戒毒所在乡下，所以安德斯已经被憋坏了。作为戒毒计划的一部分，安德斯可以从戒毒所里出来，来到城市里为一份新工作面试。但是安德斯并没有按照计划去工厂面试，而是呆在城市里游手好闲地到处乱逛。他贪婪地盯着大街上的人，因为他已经很久没有见到人了。

时间渐渐地流逝，进入到了午夜，八月也即将过去。那些往昔如影随形的记忆再一次侵袭上安德斯的心头，让他既痛苦又无奈。可能，伴随着黎明的到来，奥斯陆的八月的结束，新的生活也会随之而来。本片入围 2011 戛纳电影节的“一种关注”单元。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

