

## 行程细节

线路名称：不可错过的北欧挪威峡湾精华7日游（奥斯陆往返）

游览国家：挪威

上下车地点：

Oslo 奥斯陆，上团时间 08:30，上团地点：市区奥斯陆歌剧院（若有预定加住，8:00从加住酒店出发）

住宿：欧洲星级酒店标准双人间(含早餐)

导游：中文领队+半自助游

行程安排：奥斯陆-海达尔-斯塔万格-吕瑟峡湾-斯塔万格-卑尔根-居德旺恩-弗洛姆-峡湾小镇-菲耶兰-奥勒松-大西洋公路-精灵之路-老鹰之路-洛姆-利勒哈默尔-奥斯陆

### 第1天 奥斯陆 🚗 海达尔 🚗 斯塔万格

#### 行程概述

早上8:30从市区奥斯陆歌剧院集合出发（8:00加住酒店出发），前往斯塔万格。途经海达尔，参观挪威最大的木板教堂——【海达尔木板教堂】，它不仅是中世纪建筑的杰作，也是至今还被泰勒马克郡（Telemark）诺托登（Notodden）地区教会使用的教堂。接着继续前往斯塔万格，沿途欣赏挪威最大的国家公园——【哈当厄尔高原】的美丽景色。夜宿斯塔万格或其周边酒店。

#### 上团地点

Oslo 奥斯陆，上团时间 08:30，上团地点：市区奥斯陆歌剧院（若有预定加住，8:00从加住酒店出发）

全天



海达尔木教堂

#### [海达尔木教堂]

海达尔木板教堂是一座三层木制建筑，建于13世纪初，是挪威最大的木板教堂，它不仅是中世纪建筑的杰作，也是至今还被泰勒马克郡（Telemark）诺托登（Notodden）地区教会使用的教堂。在外部通道的墙壁上刻着古日耳曼字母，表明这座教堂是为圣母玛利亚建造的。

餐饮： 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理

酒店住宿： 斯塔万格或其周边酒店

## 第2天 斯塔万格 🚗 吕瑟峡湾 🚗 斯塔万格

### 行程概述

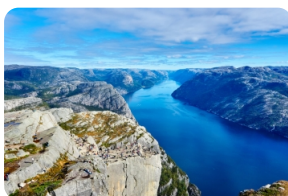
早餐后斯塔万格出发前往【吕瑟峡湾】，攀登阿汤哥的电影《碟中谍6》取景地-【布道石】，领略吕瑟峡湾壮阔美景。首先乘坐轮船到达泰于Tau镇，之后乘坐巴士来到山脚下，徒步上山。游览万年前的霜冻融化而成的【布道石】（往返大约需要7-8小时左右，如果不去布道石的，可以选择在斯塔万格自由行一天）。夜宿斯塔万格或其附近酒店。

### 注意事项

- 1、山路崎岖，建议带适合登山的鞋子；
- 2、峡湾地区天气无常，最好带上冲锋雨衣；
- 3、沿途没有商店，建议带上饮用水和午餐；
- 4、恐高者不要靠近布道石边缘；



布道石



吕瑟峡湾

### [布道石]

又叫布道台，由于形状类似教堂牧师的讲台而得名。布道石位于吕瑟峡湾中部，是一块天然凌空形成的巨型石台，台顶与下方的峡湾垂直落差604米，从接连的山脊突出30多米，突兀地直立于峡湾深处的崇山峻岭中，十分壮观，令人惊叹。岩石平面的面积约600平方米。通往布道石的登山径全长3.8公里，从起点开始有大约330米的上坡。沿途都有红色T字标记。从起点来回大概4-5小时，中等强度。美国CNN旗下旅游生活网站评选出的全球50处最壮丽景色，布道台位列第一。也是俯瞰吕瑟峡湾，领略峡湾之美的最佳地点之一。

### [吕瑟峡湾]

吕瑟峡湾位于挪威南部，全长 42 公里。吕瑟峡湾的入口是挪威西海岸的斯塔万格。河水在凸兀的峭壁和巍峨的群山之间蜿蜒流淌。两岸巨岩兀立，其中海拔600 米的断崖布雷凯斯特伦是最值得一看的地方。

餐饮： 早餐：包含 午餐：自理 晚餐：自理

酒店住宿： 斯塔万格或其附近酒店

## 第3天 斯塔万格 🚗 卑尔根

### 行程概述

早餐后从酒店出发前往西海岸港都【卑尔根】。市区濒临碧湾，直通大西洋，是座风光明媚的港湾之城。卑尔根东部的【弗洛伊索道】缆车可在五到八分钟之内将游客送上海拔320米的弗洛伊恩山巅，并一路给您带来不一样的心跳体验。之后前往北欧木建筑的珍贵遗迹【布吕根古城】，最后来到依海湾而建，热闹的【海滨鱼市】。夜宿卑尔根或其附近酒店。

全天



弗洛伊索道



海滨鱼市



卑尔根

#### [弗洛伊索道]

弗洛伊索道是前往弗洛伊恩山的缆车，可以在5-8分钟内将游客送至山顶，感受一路带来的心跳感觉。弗洛伊恩山在卑尔根市的东部，登上山顶，能够俯瞰卑尔根市的全景。海港、峡湾以及整座城市整齐排列的木房子和环绕卑尔根的山头全部尽收眼底。

#### [海滨鱼市]

鱼市是吃货们不可错过的景点。卑尔根鱼市历史悠久，记载着这座城市渔业的发展点滴，也体现了卑尔根人民喜爱海味的传统。

#### [卑尔根]

挪威的第二大城，也是西海岸最大最美的港都，落在挪威西海岸陡峭的峡湾线上，倚着港湾和七座山头，市区濒临碧湾（Byfjord），直通大西洋，是座风光明媚的港湾之城。由于受墨西哥暖流影响而生的暖风，使卑尔根成为多雨的地区。2000年卑尔根被选为9个欧洲文化城市之一。它的魅力展示在剧院，舞蹈，音乐，艺术，食品和展览会中。卑尔根的主要建筑物游览区在港口附近，北部则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。



餐饮： 早餐：包含 午餐：自理 晚餐：自理



酒店住宿： 卑尔根或其附近酒店



## 第4天 卑尔根 🚗 居德旺恩 🚗 弗洛姆 🚗 峡湾小镇



#### 行程概述

早餐后出发前往【居德旺恩】，游览今日的重点【松恩峡湾】，松恩峡湾(Sognefjorden)是挪威最长、最深的峡湾。其中的一个分支纳柔依峡湾被列入联合国教科文组织世界遗产名录，《国家地理》杂志此前曾将纳柔依峡湾评为“全球最佳未受破坏的旅游目的地”。而居德旺恩就坐落在纳柔依峡湾的起点，乘坐游船经艾于兰峡湾前往松恩峡湾和弗洛姆。在游船上，您还能欣赏到许多令人惊叹的景点，包括瀑布和田园诗般的小村庄。弗洛姆乘坐美丽的火车线路【弗洛姆高山铁路】弗洛姆flam--米达尔Mydal，全方位地欣赏到挪威最险峻、最壮丽的山景。夜宿峡湾小镇酒店。

注意：旺季期间Flam小火车建议提前购票，团上买不保证一定有票。



松恩峡湾



弗洛姆山地火车



峡湾游轮

### [松恩峡湾]

松恩峡湾是挪威最大的峡湾，也是世界上最长、最深的峡湾，全长达204公里，最深处达1308米。松恩峡湾是四大峡湾中交通最便利的一个，被国家地理和旅游杂志把峡湾排在世界上保存最完好、最值得旅游的目的地第一名。夏天里看不到冰川，但仍有瀑布、平湖、绝壁让人目不暇接。

### [弗洛姆山地火车]

世界上最美、最陡峭的高山铁路之一，从865米海拔直下到艾于兰峡湾的深处——弗洛姆，全长20公里。这段铁路的80%路段建在55%坡度的山坡上。历时20年完成，被称为挪威最伟大的工程奇迹。

### [峡湾游轮]

松恩峡湾弗洛姆-居德旺恩游轮可以带你充分领略到峡湾的美景。你会看到两岸的俊美群山、飞流直下的瀑布、原生态的山中小村和山坡农场中觅食的山羊。运气好的话，乘船时还可能看到野生海豹。船在曲折峡湾中与海鸥一道前行，深刻体会人与自然的和谐之美。



餐饮： 早餐：酒店内 午餐：自理 晚餐：自理



酒店住宿： 峡湾小镇酒店



## 第5天 峡湾小镇 🚗 菲耶兰（博雅布林冰川+冰川博物馆） 🚗 奥勒松 🚗 峡湾小镇



### 行程概述

早餐后来到了欧洲大陆最大冰川约斯特谷冰川（Jostedalsgreen）的分支【博雅布林冰川】，悬挂在陡峭的山壁上。最高点海拔1700米，与最低点之间有1400米的落差。终年冰封的高山积雪经重力的压力，形成如同河川般冰雪蓝色结晶的地理景观。之后游览附近的【冰川博物馆】，被认为是建筑师利用景观而非借助外来物的典范。众口交誉的建筑本身，曾获数项大奖包括挪威建筑学最高A.C.HouensFund金奖。博物馆通体灰色，设计中充分考虑了地形、地貌和季节因素，如北欧的光线、灰色的石头、苍翠的森林等，将现实和虚幻协调一致，创造出堪称时代经典的作品。之后前往奥勒松，奥勒松坐落在挪威默勒-鲁姆斯达尔郡的三个岛屿上，是通往盖朗厄尔峡湾的入口。游览海滨小镇【奥勒松Alesund】，夜宿峡湾小镇酒店。



奥勒松



博雅布林冰川

### 【奥勒松】

从北到南，一个接一个，无穷尽的曲折峡湾和无数的冰河遗迹构成了壮丽的挪威峡湾风光。而奥勒松，就是躺在峡湾臂弯里的一座最美丽的小城。充满新艺术风格的特色建筑，峡湾环绕的自然景观，还有孙默勒地区绵延的群山，这就是奥勒松（Alesund）的特色所在。

### 【博雅布林冰川】

博雅布林冰川是约斯达布连冰川的一个分支，悬挂在陡峭的山壁上，最高点海拔1700米，与最低点之间有1400米的落差，冰川从1700米的高度缓慢地流到300米的高度，这巨大的落差导致经常有不同规模的冰崩发生。



餐饮： 早餐：酒店内 午餐：自理 晚餐：自理



酒店住宿： 峡湾小镇酒店



## 第6天 峡湾小镇 大西洋公路 精灵之路 老鹰之路 洛姆



### 行程概述

早餐后出发游览挪威大著名的景观公路：【大西洋公路】（Atlantic Ocean Road）、【精灵之路】（Trollstigen）和【老鹰之路】（Eagle Road）。大西洋之路是挪威世纪性建筑，全程36公里，是从 Kårvåg 到 Bud 之间的一段路线。沿途风景优美，是英国《卫报》评为是全世界最好的海滨观光公路。精灵之路和老鹰之路，是挪威西海岸63号公路上风格不同的两段公路。精灵之路是行经全世界上最曲折蜿蜒峡湾山区的景观公路，被称为世界上12条最危险的路之一。老鹰之路靠近盖朗厄尔峡湾，公路顶端的观景台可以让人俯瞰世界自然遗产的盖朗厄尔峡湾。之后前往洛姆酒店入住。



特罗斯蒂山路（精灵之路）



大西洋公路



### [特罗斯蒂山路（精灵之路）]

位于挪威西南部，在挪威语中意为“旋转的梯子”。它连接劳马的翁达尔斯内斯和努达尔的瓦尔达尔。这条公路有11个发夹弯，高出海平面2800英尺(约合853米)，平均坡度达到9%。挪威的63号公路特罗斯蒂高原最高处段因沿途到处是石头故称“精灵之路”。

### [大西洋公路]

大西洋公路是挪威世纪性建筑，全程36公里，是从 Kårvåg 到 Bud之间的一段路线。2011年，大西洋公路被英国《卫报》评选为世界最佳公路旅行目的地之一。大西洋公路不仅有其匠心独运的工程设计，公路两旁的风景也令人叹为观止，游客们可以在这条路上饱览大西洋美丽的自然景观和生态环境。



餐饮： 早餐：酒店内 午餐：自理 晚餐：自理



酒店住宿： 洛姆或其附近酒店



## 第7天 洛姆 🏠 利勒哈默尔 🏠 奥斯陆



### 行程概述

早餐后前往利勒哈默尔，这里是挪威夏季和冬季的运动胜地，参观【麦豪根露天博物馆】，这是北欧最大的露天博物馆，就很像一台时光机。在这里，您可以踏上怀旧之旅。这家博物馆位列挪威最大的露天博物馆，这里有200多座房屋，建造年代从12世纪一直到现在，富于特色的村舍建筑和木质教堂完好保存到了今天，完整地展现了挪威古镇的面貌。行程结束后，直接前往奥斯陆机场，预计在15点左右到达机场。

全天 🕒

注：本网页内所标注时间均为参考时间，实际抵达时间会因各种不可抗力原因如天气，堵车，交通意外，节日赛事，骚乱罢工等有晚点可能，请您谅解。您如有后续行程安排需搭乘其他交通工具前往其他城市，我们强烈建议您至少预留3小时以上的空余时间，以免行程延迟受阻为您带来不便。由于您没有预留足够的空余时间而导致的自行安排行程有所损失，我公司概不负责，敬请谅解。



餐饮： 早餐：酒店 午餐：自理 晚餐：自理



酒店住宿：

费用说明

## 费用包含

1. 往返旅游巴士
2. 行程所列酒店住宿费用
3. 酒店标准2人间
4. 当地中文导游服务
5. 儿童价特殊说明：2位成人带一位6岁以下小孩同住双人间，小孩不占床可享受65折优惠价。小孩占床则与成人同价。一位成人带一位小孩，小孩与成人同价。

## 自理费用

1. 因交通延误、罢工、天气、飞机、机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所导致的额外费用。
2. 酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。
3. 以上“费用包含”中不包含的其它项目。
4. 单房差。
5. (1) 自费景点门票：客人可以根据自己的意愿选择是否参加。景点门票上团后导游统一收取。  
(2) 午餐晚餐：客人可以选择跟团餐或者自己选择当地美食。  
(3) 司机、导游小费。

## 推荐活动参考（需自费）

必选项目	
轮渡费、过桥费、隧道费	20,00 €
景点门票价格	
松恩峡湾游轮（1.5小时弗洛姆-居德旺恩单程）	55,00 €/成人 33,00 €/儿童（<14岁） 免费（<4岁）
弗洛姆高山小火车（2小时弗洛姆-米达尔往返）	65,00 €/成人 32,50 €/儿童（<18岁） 免费（<6岁）
斯塔万格往返布道石交通费用	800 NOK
弗洛伊往返索道	120 NOK（10.01-03.31） 160 NOK（04.01-09.30）
麦豪根露天博物馆	215 NOK

冰川博物馆	160 NOK
<b>午晚餐费</b>	
中式午餐（标准团餐：六菜一汤）（北欧段）	25,00-30,00 €
中式晚餐（标准团餐：六菜一汤）（北欧段）	25,00-30,00 €
<b>司机及导游小费</b>	
每位客人每天规定最少给导游小费	3,00 €
每位客人每天规定最少给司机小费	3,00 €
<p>以上仅为参考价，价格如有调整以当时公布为准。  自费项目请配合和服从导游的行程安排，以导游行程安排为主。</p>	