

# 2024年秋天，踏上挪威海岸之旅的8大理由



秋天是探索挪威的最佳时节之一。随着气温逐渐下降，夏季的喧嚣散去，挪威的自然景观却愈发迷人。峡湾的清晨弥漫着薄雾，森林披上了金色的外衣，极光在夜空中舞动，海岸小镇安静祥和，等待着你的到来。这片土地在秋天的光影下，展现出独特的魅力。如果你还在犹豫今年的旅行计划，以下五大理由将让你无法抗拒挪威海岸之旅的诱惑。

## 1. 迷人的极光之舞

在秋季的挪威，极光是夜空中的主角。前往特罗姆瑟(Tromsø)，你可以搭乘缆车到

达山顶的斯托尔斯坦山(Mount Storsteinen)，在无光污染的环境中观赏极光的舞动。如果你想更加深入北极圈，可以选择前往阿尔塔(Alta)，这里被称为“极光之城”，拥有观测极光的最佳视角。此外，罗弗敦群岛(Lofoten Islands)以其独特的地理位置和壮丽的自然景观，让极光的美更加不可思议。无论你选择哪里，这种自然界的奇观都会为你的挪威之旅增添一抹神秘与梦幻。

## 2. 峡湾之秋的绝美风光

秋季的挪威峡湾景观如诗如画。盖朗厄尔峡湾(Geirangerfjord)是世界上最美的峡湾之一，乘船游览时，你会被两岸的峭壁、瀑布和五彩的秋叶所震撼。再往南走，哈当厄尔峡湾(Hardangerfjord)则以它的苹果园和秋季丰收的果实闻名，这里每年都会举办盛大的“苹果节”，你可以品尝到最鲜美的挪威苹果。还有松恩峡湾(Sognefjord)，作为世界最长、最深的峡湾，其两岸的秋色美得让人窒息，适合在小镇弗洛姆(Flåm)乘坐观景火车，尽享视觉盛宴。

## 3. 餐桌上的秋季盛宴

秋天是挪威的丰收季节，整个国家都沉浸在美食的氛围中。奥斯陆(Oslo)的Mathallen美食市场是体验秋季风味的最佳地点之一，这里汇集了各类本地食材和精致菜肴。卑尔根(Bergen)著名的鱼市场也是不容错过的美食天堂，在这里你可以品尝到新鲜捕捞的帝王蟹和挪威三文鱼。如果你

想要体验野味，可以前往特隆赫姆(Trondheim)的餐厅，他们以本地捕获的鹿肉和驯鹿肉料理而闻名，再搭配一杯传统的Aquavit酒，这样的秋日盛宴绝对让你难忘。

## 4. 徒步爱好者的天堂

秋季的挪威是徒步旅行的最佳时节之一，凉爽的气候和缤纷的景色让每一条步道都别具魅力。布道石(Preikestolen)是挪威最著名的徒步目的地之一，从山顶俯瞰吕瑟峡湾(Lysefjord)，你会被脚下的壮丽景象所震撼。奇迹石(Kjeragbolten)则是另一个挑战极限的徒步热点，这块被卡在两座峭壁间的巨石是勇敢者的打卡胜地。喜欢挑战的你还可以选择登顶加尔赫峰(Galdhøpiggen)，这是挪威的最高峰，秋天的山路更加清晰，景色也更加迷人。

## 5. 海岸小镇的秋日浪漫

挪威的海岸线上分布着许多美丽的小镇，每一个都像是童话中的场景。卑尔根(Bergen)以其色彩斑斓的木屋和历史悠久的港口著称，漫步在布吕根(Bryggen)老城区的石板路上，你仿佛穿越了时空。奥勒松(Ålesund)的新艺术风格建筑和蜿蜒的海岸线则是摄影师的天堂，秋天的夕阳映照在这些建筑上，显得格外浪漫。南部的斯塔万格(Stavanger)以其白色木屋和迷人的海岸风光著称，秋天的这里少了游客的喧嚣，多了一份宁静与祥和。

## 6. 秋季的自然保护区与野生动物

挪威的自然保护区在秋季展现出独特的魅力，如斯瓦尔巴群岛(Svalbard)的北极熊观赏。秋天是许多野生动物活动的高峰期，如驯鹿、麋鹿和鲸鱼等在这个季节都比较活跃，尤其是在特隆姆瑟(Tromsø)周围的沿海水域，鲸鱼出没的几率较高。

## 7. 体验文化与节庆活动

秋季的挪威不仅仅是自然美景，文化活动也同样丰富多彩。奥斯陆音乐节(Oslo World Music Festival)在10月举办，汇聚了来自世界各地的音乐家，为游客呈现多元文化的音乐盛宴。而卑尔根国际电影节(Bergen International Film Festival)也是电影爱好者不可错过的盛会，展示了大量优秀的挪威及国际电影。

## 8. 去往北极探险的起点

如果你梦想着极地探险，秋天是从挪威出发前往北极的最佳时节之一。斯瓦尔巴群岛是北极探险的热门起点，在这里你可以加入北极游轮或探险队，体验冰川徒步、狗拉雪橇和冰原露营等独特活动。秋季的北极虽然寒冷，但却有机会见证壮丽的极光风光和迷人的极光景象。

在2024年秋季，挪威的海岸线等你来探索。每一个理由都足够让你背起行囊，踏上这片北欧的神奇土地，感受那属于秋天的独特魅力。

# 2024 欧洲夏季 6 条绝佳徒步路线

自欧洲的第一条长途步道开通至今，已有124年之久，自此，欧洲大陆那标识清晰的步道网络不断拓展。这里总有适合你的步道，无论是长度还是难度——如果你还需要更多动力，通常也能体验较长步道的单个阶段。除了极少数情况，你几乎可以任选一条路线进行单日徒步。

不过，这里有个重要提醒——如果你打算在盛夏时节徒步，最好避开南欧，因为那里酷热难耐。正因如此，在这份2024欧洲最美徒步指南中，我们把目光投向了地势较高的地方，或者说集中在了北部。

## 01. 英格兰的哈德良长城步道

在一定距离范围内，哈德良长城堪称英国最出色的罗马古迹。要想真切感受这项工程是何等坚毅的成就，你就得像罗马皇帝的军团士兵那样，在同样的山丘和峭壁间挥汗如雨、艰辛跋涉。这条84英里长的步道沿着长城一路延伸。

你或许想跳过起点处的纽卡斯尔段，以

免在城市中绕远路，但即便如此，走完这段旅程仍需六到七天的时间，特别是如果你中途停歇，去参观温多兰达那世界级的考古遗址的话。

索尔韦湾的鲍内斯是理想的终点。这里是长城最西端的堡垒遗址，如今宁静祥和——你可能会发现自己与一群喜欢在沙滩上休憩的牛共享相邻的海滩。很有可能在1900年前长城初建之时，当地的牛就已在做同样的事。

## 02. 威尔士的彭布罗克郡海岸步道

彭布罗克郡186英里的海滨徒步之旅，有着与英格兰著名的630英里西南海岸步道相同的景致：悬崖顶、广阔海滩与隐秘海湾交相辉映。但这里夏季游客较少，食宿费用更低，而且也没那么令人望而却步。

最令人难忘的要数这里的野生动物，在步道上常常能轻松发现它们的身影。斯特拉姆布尔角附近的海豚群、斯科默岛和斯科霍姆岛上的海鸮和马恩岛短尾鸟，还有八月

的第一批海豹幼崽——花上几周时间走完全程，回家时你定会对英国海岸线的生机活力有深刻感受。

## 03. 法国的环勃朗峰之旅

没错，它很高。勃朗峰海拔15766英尺，是西欧的最高峰。但当你初次目睹它时，真正令你震撼的是它的广袤。沿着这条103英里的路线环绕它行走，这种感受会愈发强烈。环勃朗峰之旅呈现出令人叹为观止的各式风景，但从各个角度看，这座巨大的岩石都占据着主导地位。以适中的速度前行，并安排几天休息时间，大约需要两周才能完成全程。不过，这条路线被便捷地划分成了11个部分，每个部分均可在一天内完成。此外，公共交通和缆车也能助你跳过某些路段，来一场较短的徒步冒险。

毫不意外，这是一条热门徒步路线——沿途的山间小屋往往提前数月就被预订一空。所以，如果你打算临时起意来此徒步，不妨注册Hiking Club应用程序(79欧元/67英镑，thehiking.club)，以获取路线外住宿的帮助，或者加入由Exodus等旅游运营商组织的有导游团队。作为额外的福利，你还能在路上结识一群伙伴，一路畅聊不停。

## 04. 瑞典的国王之路

如果你习惯了西欧的风景，那么瑞典拉普兰定会让你大吃一惊。这里没有常见的村庄、城镇和农舍，有的只是……一片空旷。除了矮桦树和多岩的圆顶山，别无他物。这是一个神秘而令人兴奋的环境，亟待你去探索。

国王之路(Kungsleden)将引领你走进这片空旷之地。这条290英里的路线蜿蜒于斯堪的纳维亚山脉的山口和山谷之间，大多数徒步旅行者需耗时一个月才能完成——他们要么从一个小屋走到另一个小屋，要么

选择露营。不过，你可以轻松地在北端选取较短的、为期一周的路段，从阿比斯库到凯布讷山，然后转向尼克劳塔塔。

一定要带上大量的防虫喷雾。一旦风停，蚊虫和蚊子就会蜂拥而至找“食物”。

## 05. 奥地利的皇帝之冠

众多热门的阿尔卑斯山徒步路线都处于高海拔地区——在壮丽却无树木的景致中，稀薄的空气会让你在最初的几天里气喘吁吁。而皇帝之冠则相对轻松一些。

它环绕着锯齿状的怀尔德凯撒山，风景如画。在你完成总共36英里的五个阶段时，会穿梭于芬芳的松林，跨越高山草甸。尽管路途有不少上下坡，但你能到达的最高海拔为5940英尺。换句话说，这是一次通往阿尔卑斯山的葱郁绿色之旅，同时也是一场真正的徒步冒险。这里还有一系列令人难忘的住宿选择——从位于山腰、位置绝佳、可向南眺望的Gruttenhütte，到凯撒巴赫山谷中阳台布满鲜花的Gasthof Griesenau。

## 06. 挪威的峡湾路线

“峡湾路线”始于卑尔根以北200英里的克里斯蒂安松机场。你从机场航站楼走到Seivika渡轮码头，乘船前往Tømmervåg——接着，你就开启了旅程，沿着100英里的马蹄形路线前往Halsa，环绕着漫长而壮美的Vinjefjorden前行。

途中，那13个自助式且设施齐全的小屋给人一种与世隔绝的感觉——你可以提前在turist@c2i.net购买钥匙，并基于信任支付食物费用。同时，狂野的峡湾风景不断变化，从水域到山区，再回到水域——尽管道路有清晰的标识(所以即使在雾中你也能顺利前行)，但不可否认的是，道路崎岖难行。在这里，你远离了诸如巨魔之舌等热门旅游景点。

**极地梦**  
极地美景 别样人生

7-186

Phone: 571-645-5886  
www.polar-dream-travel.com  
reservation@polar-dream-travel.com

## 吉帝旅游

Lucky Emperor Travel

5750 Bou Ave Unit #1404  
Rockville MD 20852  
Tel: 301-770-2080/240-475-8259  
Fax: 301-770-2081  
E-mail: luckyemperorus@yahoo.com

**吉帝优质新行程**

大特价名额有限

- \*1. 华盛顿特区. 华盛顿故居一天团
- \*2. 维州钟乳石洞. 西维州赛马场一天团
- \*3. 巴尔地摩. 费城. 大西洋城. 纽约二天团
- \*4. 五指湖瓦金峡谷. 大瀑布. 康宁二天团
- \*5. 五指湖瓦金峡谷. 千岛湖. 大瀑布. 康宁. 赫氏巧克力王国三天团
- \*6. 纽约. 五指湖瓦金峡谷. 大瀑布. 康宁三天团
- \*7. 巴尔地摩. 费城. 大西洋城. 纽约. Woodbury. 长木公园三天团
- \*8. 巴尔地摩. 费城. 大西洋城. 纽约. 五指湖瓦金峡谷. 大瀑布. 康宁四天团
- \*9. 美东纽约. 波士顿. 大瀑布. 费城五天团+加拿大多伦多. 渥太华七天团

7-105

敬告新旧雨新知: Kevin黄, Annie陈, 在吉帝旅游, 将一如往常地为您提供最优质的服务

## 洛城基督福音教会

Rockville Evangelical Mission Church

4-020

牧师: 王建国, Andrew Williams  
聚会时间: 周日上午 10:00

教会地址: 110 Central Ave,  
Gaithersburg, MD 20877  
Phone: 301-987-7009  
Web: http://www.remchurch.org  
Email: contact@remchurch.org