**（2025版）挪威恶魔之舌徒步精华版 9 Days**

斯塔万格-奇迹石-布道石-卑尔根-奥达-恶魔之舌-松恩峡湾-凯于庞厄尔-约斯特谷冰川国家公园-莫尔登-吕斯特-奥斯陆

线路类型：徒步

天数：9天

**综合强度：4星**

**徒步强度：3星**

最小参团年龄：10岁

参考成团人数：5-14人



**一千年前，最后一个冰河时代结束，挪威的美逐渐浮现于世，尤其是如今已被众人熟知的各大“怪石”与冰川峡湾。宏伟壮丽的峡湾之上，位于千尺悬崖顶端的“恶魔之舌”，突兀直立于峡湾深处崇山峻岭中的“布道石”，绝壁之间的勇者之石“奇迹石”，还有为季节因素限制提供完备方案的新晋明星石头“巨人石”，每一块都是大自然恩赐的天然奇景。这次，我们将在这里用徒步、行车、轮渡等多种形式穿行挪威最为知名的吕瑟峡湾与松恩峡湾，体验怪石峡湾之美，每一天都是我们为您定制的独具匠心之旅。我们还将带您深入挪威北部，前往常规旅游鲜有踏足的约斯特古国家公园，探索冰川的秘密；前往挪威西海岸最美渔港卑尔根，感受非常挪威的生活方式，参观世界文化遗产，感受深度慢旅行。**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ 巨石之上的勇者挑战：徒步奇迹石、布道石、恶魔之舌，感受悬崖绝壁上的肾上腺素飙升

▪ 探秘绝美的挪威峡湾：穿行挪威西南海岸最为知名的吕瑟峡湾、松恩峡湾及其分支艾于兰峡湾和奈洛伊峡湾，多视角感受峡湾之美

▪ 探索北部小众冰川与国家公园：漫步于常规旅游鲜有踏足的约斯特古国家公园，徒步抵达壮观的尼加斯布林冰川冰舌处，纵览广阔连绵的河流冰川群，探索冰川的秘密

▪ 漫步西海岸最美海港卑尔根：前往被山峰与峡湾环绕的迷人港口城市卑尔根，感受斯堪的纳维亚生活方式

▪ 保底打卡“三块石头”：如因季节性天气原因无法探索“奇迹石”，提供新晋明星石头“巨人石”替代方案，保底打卡三块奇石

▪ 野与奢兼顾的住宿体验：城市严选豪华酒店享受舒适，挪威森林木屋体验真实的北欧户外生活

**行程难度分级：**

本行程的难度级别为**4星**。（请参见行程后的户外难度等级说明）

|  |
| --- |
| **行程安排** |

**Day 1** **到达斯塔万格（Stavanger）**

**行程：**

客人抵达**斯塔万格（Stavanger）**机场后，自行前往酒店。根据各自的航班时间，自行决定是否进行斯塔万格城市游览。这座可爱的城市因18至19世纪的木质建筑而受到世界各地游客的喜爱，天主教堂和大市场都值得一看，还有港湾迷人的各种咖啡店和酒吧也值得体验。如果你有兴趣，还可以进到石油博物馆内部参观（门票自理），这里有世界上最大的钻头和开凿模拟器，您可以体验一把做钻井工人的感受。晚饭前，我们的高山向导和领队会与大家见面，进行行前准备会。如果时间允许，我们的向导会带大家做一个简单的斯塔万格citywalk。

**交通**：中巴-17座（1-1.5小时）

**住宿**：Clarion Hotel Stavanger（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**斯塔万格**

斯塔万格（挪威语：Stavanger，/stəˈvæŋə/，挪威语发音：[stɑˈʋɑŋər] ( listen)）是挪威的一座自治市，是罗加兰郡行政中心，拥有挪威第三大都会区。人口为挪威第四多。城市位于挪威西南部的斯塔万格半岛，官方宣称的成立时间是1125年，即斯塔万格大教堂成立之年。市中心有大量18及19世纪的木建筑，这些建筑都被当做城市的文化财产而受到保护，因此也使得市中心显得与众不同。 由于都市化的缘故，与其周边形成了“大斯塔万格”。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 2** **斯塔万格（Stavanger） - 奇迹石（Kjerag） - 斯塔万格（Stavanger）**

**行程：**

清早，我们驱车前往**吕瑟博滕（Lysebotn）**，开启今天的徒步之旅，目标是挪威一处考验胆量的著名景观——**奇迹石（Kjerag）**。奇迹石是挪威最负盛名的旅游景点，这块有5立方米大的石头卡在绝壁间，坐落于挪威谢拉格山的山顶之上，距离谷底大约1000米。“奇迹石”也是一块“勇敢者之石”，如果你有胆量爬到奇迹石上面，谷底的无限风光便可一览无余。但对于胆小的旅行者，有必要提醒他们“千万不要往下看”，万一腿一软，没准就跟这个世界告别了。

**请注意，本行程涉及到三块石头的徒步，最佳的季节为6月到9月。5月和10月，如遇到季节性天气原因，奇迹石存在一定的危险，将被另一块新晋明星石头“巨人石”路线（挪威熔岩世界地质公园）所替代。**

“巨人石”路线行程如下：

清早，我们驱车前往挪威**熔岩世界地质公园（Magma UNESCO Global Geopark）**，该国家公园名列UNESCO世界地质遗产。我们将在那里开启今天的徒步之旅，目标是**巨人石（Tröllpiken）**。巨人石是位于熔岩地质公园内的一种叫做斜长岩的岩石，是一种在月球上比在地球上更容易见到的石头。在怪石嶙峋的挪威，它是和奇迹石同等令人惊叹的存在。

**交通**：中巴-17座（2.5-3小时）

**住宿**：Clarion Hotel Stavanger（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：11公里

**徒步时间**：6-7小时

**累计升降**：+800/-800米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**“奇迹石”徒步**

挪威“奇迹石”是挪威最负盛名的旅游景点，这块有5立方米大的石头卡在绝壁间，“奇迹石”坐落于挪威谢拉格山的山顶之上，距离谷底大约1000米。“奇迹石”也是一块“勇敢者之石”，如果你有胆量爬到奇迹石上面，谷底的无限风光便可一览无余。但对于胆小的旅行者，有必要提醒他们“千万不要往下看”，如果不小心的话，可能会引起伤亡。

**奇迹石**

挪威“奇迹石”是挪威最负盛名的旅游景点，这块有5立方米大的石头卡在绝壁间，“奇迹石”坐落于挪威谢拉格山的山顶之上，距离谷底大约1000米。“奇迹石”也是一块“勇敢者之石”，如果你有胆量爬到奇迹石上面，谷底的无限风光便可一览无余。但对于胆小的旅行者，有必要提醒他们“千万不要往下看”，如果不小心的话，可能会引起伤亡。

**斯塔万格**

斯塔万格（挪威语：Stavanger，/stəˈvæŋə/，挪威语发音：[stɑˈʋɑŋər] ( listen)）是挪威的一座自治市，是罗加兰郡行政中心，拥有挪威第三大都会区。人口为挪威第四多。城市位于挪威西南部的斯塔万格半岛，官方宣称的成立时间是1125年，即斯塔万格大教堂成立之年。市中心有大量18及19世纪的木建筑，这些建筑都被当做城市的文化财产而受到保护，因此也使得市中心显得与众不同。 由于都市化的缘故，与其周边形成了“大斯塔万格”。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 3** **斯塔万格（Stavanger） - 布道石（Preikestolen fjellstue） - 斯塔万格（Stavanger）**

**行程：**

早餐后，我们将穿越峡湾前往**洛夫维克（Lauvvik）**。今天我们的目标是挪威最壮美的徒步道——**布道石徒步（Preikestolen fjellstue）**，也为后续的恶魔之舌做个小热身。这个巨大的岩石平台有604米的高度，竖着插入**吕瑟峡湾（Lysefjord）**中。顶部的平台大约有625平方米，从远处看去，非常壮观，而走到近处，站在布道石平台上，俯瞰峡谷中的吕瑟峡湾，起伏的山峦，蜿蜒的峡湾，以及峡湾中漂浮着的游船，呈现在我们面前的就是一幅美不胜收的全景图。徒步走的道路是一条修葺过的步道，攀爬并不难，对于膝盖有伤病的朋友，建议带好登山杖与护膝。

**备注：根据天气和行程，第三天的徒步行程可能和第二天对换。**

**交通**：中巴-17座（3.5-4小时）

**住宿**：Clarion Hotel Stavanger（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：8公里

**徒步时间**：4-5小时

**累计升降**：＋500/-500米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**“布道石”徒步**

布道石（挪威语：Preikestolen）也译为圣坛岩，挪威著名的旅游景点。位于挪威西南部罗加兰郡吕菲尔克区福桑附近。悬崖兀立于吕瑟峡湾海岸，高604米，正对着谢拉格山，顶部为一块25米见方的方形岩石，形状类似教堂牧师的讲台，故名。站在顶部，视野开阔，为观赏峡湾的好地方。

**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。站在巨岩之上，感觉自己犹如漂浮在空中，能强烈地感受到大自然雄劲的活力。斯塔万格位于挪威的西部，是到吕瑟峡湾游览观光的理想出发点，从这里您还可以乘观光船游览。

**布道石**

布道石地处挪威南部，靠近斯塔万格市的吕瑟峡湾中部，是一块天然形成的巨石，突兀地直立于峡湾深处的崇山峻岭中，垂直落差604米，顶部有大约625平方米的平台。

从远处看去，非常壮观。而走到近处，站在布道石平台上，俯瞰峡谷中的吕瑟峡湾（Lysefjord），起伏的山峦、蜿蜒的峡湾，以及峡湾中漂浮着的游船，那样的风景，真的不仅仅是壮丽可以形容。

**斯塔万格**

斯塔万格（挪威语：Stavanger，/stəˈvæŋə/，挪威语发音：[stɑˈʋɑŋər] ( listen)）是挪威的一座自治市，是罗加兰郡行政中心，拥有挪威第三大都会区。人口为挪威第四多。城市位于挪威西南部的斯塔万格半岛，官方宣称的成立时间是1125年，即斯塔万格大教堂成立之年。市中心有大量18及19世纪的木建筑，这些建筑都被当做城市的文化财产而受到保护，因此也使得市中心显得与众不同。 由于都市化的缘故，与其周边形成了“大斯塔万格”。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 4** **斯塔万格（Stavanger） - 卑尔根（Bergen） - 奥达（Odda）**

**行程：**

早餐后，我们将前往位于挪威西海岸的古老汉萨首都**卑尔根**。卑尔根是一座让人惊喜的小城，我们可以放慢脚步，好好欣赏以及调整一下因连续多日户外活动而产生些许疲惫的身体。你可以根据自己的喜好选择爬上卑尔根最高处的**佛罗岩（Floyan）**，从山顶俯瞰整个卑尔根市的全景，也可以选择就在卑尔根自由闲逛。中午，我们可以在出名的**布吕根木屋群**和鱼市集合，去尝试新鲜的海产。如果有兴趣也可以去参观**卑尔根胡斯城堡（Bergenhus Fortress）**。

漫步在卑尔根的大街小巷，你可以很好地了解挪威新旧交替的人文历史。在1350年至1750年之间，这里曾经是码头、贸易和加工区域。如今的卑尔根木屋，尽管在1702年遭遇过毁灭性的城市大火，但还是有相当多的建筑物幸存下来，现在大都被列入联合国教科文组织世界遗产。

傍晚，我们将沿着13号公路深邃的峡湾一路盘旋抵达**奥达**，途中将有机会欣赏到**斯坦达尔瀑布（Steinsdalsfossen）**。斯坦达尔瀑布是挪威最出名的瀑布之一，位于诺海姆桑德（Norheimsund）。这个瀑布落差46米，这个数据在挪威众多瀑布中根本排不上号，但是它的水来自于海拔816米的Myklavatnet湖，湖水沿Fosselva河，裹挟着融化的雪水奔流而下，每年五六月的丰水期，水量颇为壮观。走过游客中心，从一座石桥上过了Fosselva河，瀑布就在左前方。一条步道通过瀑布后方，让游客站在山壁和瀑布之间，感受流水万马奔腾倾泻而下的力量。

**交通**：中巴-17座（6-7小时）

**住宿**：Hardanger Hotel 酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**布吕根木屋群**

卑尔根早在1979年便被列入联合国教科文组织的世界遗产名录，这其中主要以中世纪“汉萨同盟”时代的建筑著称于世，这些兴建于14世纪中叶的德国商馆及商人居住区，被挪威人称为“德国码头”，木屋就是这个码头最有看点的传统建筑。过渔市朝北面的外港方向，沿着圆石铺成的大路走不远，就到了“德国码头”。在码头前有一排彩色木屋，这片被称做布吕根（Bryggen）的木屋群，风格独特，基本上都是带有顶层阁楼的三层阁楼房，屋顶尖峭，朝港口一侧全用五颜六色的木条拼成山墙，房间的窗户朝向码头开放，肩并肩面向海港连为一体。房子正面入口都狭窄深长，内部走廊、内外墙壁和地也都用厚厚的长条木板拼成。在每栋木屋顶上，还装有吊装货物用的滑轮，一看便知这里曾经是货栈或者仓库。

**斯坦达尔瀑布**

斯坦达尔瀑布是挪威最出名的瀑布之一，位于诺海姆桑德（Norheimsund）。这个瀑布落差46米，这个数据在挪威众多瀑布中根本排不上号，但是它的水来自于海拔816米的Myklavatnet湖，湖水沿Fosselva河，裹挟着融化的雪水奔流而下，每年五六月的丰水期，水量颇为壮观。走过游客中心，从一座石桥上过了Fosselva河，瀑布就在左前方。一条步道通过瀑布后方，让游客站在山壁和瀑布之间，感受流水万马奔腾倾泻而下的力量。

**卑尔根**

卑尔根（Bergen），是挪威霍达兰郡的首府，也是挪威第二大城市，同时也是挪威西海岸最大最美的港都，曾在2000年被联合国评选为“欧洲文化之都”，坐落在挪威西海岸陡峭的峡湾线上，倚着港湾和七座山头，市区频临碧湾（Byfjord），直通大西洋，是座风光明媚的港湾之城。这里气候温和多雨，是一座“雨城”。

2000年，卑尔根被评选为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。

**奥达**

奥达是挪威的城镇，由霍达兰郡负责管辖，位于该国南部，面积1,616平方公里，该镇在二十世纪初期是热门的旅游地点，2004年人口7,468，人口密度为每平方公里5人。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 5** **奥达（Odda） - 恶魔之舌（Trolltunga） - 奥达（Odda）**

**行程：**

早餐后，我们将驱车抵达**蒂瑟达尔（Tyssedal）**。这次徒步的重头戏就是**恶魔之舌（Trolltunga）**徒步，这也是全程难度系数最高的徒步，全程有20多公里的长度，将近900米的累计海拔落差。虽然这是对我们身心的一次巨大挑战，但是一路的美丽风景也是对我们最好的回报。

开始的3公里我们在森林中以Z字形攀登，借助楼梯缩减攀登时间，我们还会路过许多散落的小屋，穿过小溪、湖泊、雪地，路边的指示牌可以给我们提供徒步的信息。而那块名为恶魔之舌的岩石，就在我们徒步道路的尽头，它是一块凌空横在海平面上1000多米的巨大岩石，气势磅礴。众所周知，挪威以山妖（Troll）为象征，而这块山中峭壁上突兀出的扁平细长岩石，正如山妖的舌头一般伸出，悬在湖面之上的高空中，让人看了就胆战心惊。站在恶魔之舌上，你可以欣赏下方湖泊及远处福尔格芬纳冰川（Folgefonna Glacier）的壮丽景色。如果你敢的话，就走到“舌头”的边缘——但一定要牢记安全！

**备注：6月1日之前及9月30日之后，由于Upper停车场关闭，行程会增加4公里额外的徒步，会增加1-2小时的徒步时间。**

**交通**：中巴-17座（1.5-2小时）

**住宿**：Hardanger Hotel 酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：21公里

**徒步时间**：7-8小时

**累计升降**：＋800/-800米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**“恶魔之舌”徒步**

恶魔之舌徒步，全程有20多公里的长度，将近900米的累计海拔落差。开始的3公里我们在森林中以Z字形攀登，借助楼梯缩减攀登时间，我们还会路过许多散落的小屋，穿过小溪、湖泊、雪地，路边的指示牌可以给我们提供徒步的信息。而那块名为恶魔之舌的岩石，就在我们徒步道路的尽头，它是一块凌空横在海平面上1000多米的巨大岩石，气势磅礴。众所周知，挪威以山妖（Troll）为象征，而这块山中峭壁上突兀出的扁平细长岩石，正如山妖的舌头一般伸出，悬在湖面之上的高空中，让人看了就胆战心惊。站在恶魔之舌上，你可以欣赏下方湖泊及远处福尔格芬纳冰川（Folgefonna Glacier）的壮丽景色。如果你敢的话，就走到“舌头”的边缘——但一定要牢记安全！

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**恶魔之舌**

恶魔之舌（Trolltunga）是一块凌空横于海平面上700米处的巨大岩石，位于挪威哈当厄尔峡湾。因为其细长的形状，被称作恶魔之舌——恶魔Troll的舌头（在北欧民间传说中，Troll是浑身毛发的巨怪）。 恶魔之舌是挪威最著名最特别的徒步目的地。来到恶魔之舌，只能感叹大自然那神奇的创造力。从峡湾直直的伸出而悬在空中的恶魔之舌，看着就让人心惊胆战。有胆量站在上边自拍一张，将会是全世界最酷的一张自拍。爬上恶魔之舌的路途很艰辛，但是到达顶端俯瞰整个峡湾，仿佛站在世界的顶端，一路的辛苦就不值得一提了。

**奥达**

奥达是挪威的城镇，由霍达兰郡负责管辖，位于该国南部，面积1,616平方公里，该镇在二十世纪初期是热门的旅游地点，2004年人口7,468，人口密度为每平方公里5人。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 6** **奥达（Odda） - 松恩峡湾（Sogn） - 凯于庞厄尔（Kaupanger）**

**行程：**

早餐后，我们继续前往**松恩峡湾（Sognerfjord）**，它是世界上最长、最深的峡湾，被称为“峡湾之冠”。我们将在这最长最深的峡湾上近距离观赏峡湾**静湖飞瀑（Tvindefossen Waterfall）**的美景。

随后我们开车前往居德旺恩（Gudwangen）小镇的码头，如果时间许可，我们会在那附近游览一处挪威的小村庄。在码头自由午餐后，我们将从那里乘坐峡湾游轮游览**奈洛伊峡湾（Naeroyfjord）**。这是松恩峡湾最著名的一条分支，曾被评为UNESCO的世界文化遗产。我们的领队将在弗洛姆码头接上我们下船，在无尽纵深的隧道之后我们将抵达**艾于兰（Aurland）**。在那里，我们将有机会看到壮观的**艾于兰峡湾（Aurlandsfjord）。**

随后，我们将开往挪威北部的**凯于庞厄尔（Kaupanger）。**沿途，参观完距离酒店只有5分钟车程的木制维京教堂之后，我们将返回今晚下榻的酒店休息。

**交通**：中巴-17座（4-5小时）

**住宿**：Vesterland Feriepark（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**艾于兰峡湾**

艾于兰峡湾是号称“峡湾之王”的松恩峡湾中最原始、最壮观的分支。白雪覆盖的山峰、瀑布和田园般的高山农场是此处的最大看点，乘船在峡湾中与海鸥一道前行，深刻体会人与自然的和谐之美。除乘船观光外，搭乘火车从险峻的弗洛姆铁路上遥望峡湾也是不错的选择。有条件的游客还可以通过骑行、漂流等方式更好体验峡湾风光。夏冬两季都是游玩此处的好时节，夏天可以看到比较丰富的峡湾景象，冬季时瀑布冻结、大雪封山，游船体验更为刺激。

**奈洛伊峡湾**

奈洛伊峡湾（Naeroyfjord）水面从最宽的一段转过一块巨岩石后进入，水路渐窄，据说最窄的地方只有250米宽。两侧的高山山顶冰雪未融，山间绿意浓浓，时常还有海鸥在船附近盘旋，阳光洒下来，怎么看都是一幅美丽的画卷。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**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。两岸山高谷深，谷底山坡陡峭，垂直上长，直到海拔1500米的峰顶。峡湾两岸的岩层很坚硬，主要由花岗岩和片麻岩构成，并夹杂着少数的石灰岩、白云岩和大理岩。

**凯于庞厄尔**

凯于庞厄尔（Kaupanger ）坐落在雄伟的松恩峡湾内，是一颗等待被发现的隐藏宝石。这个迷人的目的地拥有丰富的自然奇观、文化宝藏和宁静的氛围，使其成为松恩峡湾其他地区高耸山脉中真正的绿洲。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 7** **凯于庞厄尔（Kaupanger） - 约斯特谷冰川国家公园（Jostedal National Park） - 莫尔登（Molden） - 吕斯特（Luster）**

**行程：**

吃过早饭后，我们将沿着604公路行驶往韦斯特兰（Vestland）郡的**约斯特谷冰川国家公园（Jostedal National Park）**，徒步抵达壮观的**尼加斯布林冰川（Nigarsbreen）**冰舌处，纵览广阔连绵的河流冰川群。

中午返回国家公园停车场后，我们将视天气情况决定下午的行程。我们可以选择去往高平（Gaupne）, 在那里徒步登顶**莫尔登峰（Molden Peak，海拔： 1116m）**，那里是松恩峡湾的绝佳观景点；或者，我们也可以选择去往吕斯特镇 (Luster)，在那里轻徒步后参观挪威现存最古老的木制教堂——**乌尔内斯木制教堂（Urnes Stave Church）**。

随后，我们返回森林木屋，晚上入住**凯于庞厄尔（Kaupanger）**。

**交通**：中巴-17座（4-5小时）

**住宿**：Vesterland Feriepark（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：8.5公里

**徒步时间**：3-4小时

**累计升降**：+600/-600米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**莫尔登峰**

莫尔登峰（Molden Peak，海拔： 1116m）是松恩峡湾的绝佳观景点。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**乌尔内斯木制教堂**

在天主教时期，乌尔内斯教堂是一座教区教堂。但在宗教改革之后，它成为了位于哈夫斯洛的主教堂的下属教堂。17世纪，中堂向南方扩建。1720年代，弗雷德里克四世将教堂卖给了牧师克里斯多弗·蒙特，以此换取大北方战争的资费。后者对教堂的私人所有权一直持续到了1850年，教堂才又被教区买下。1880年，该教堂被捐赠给挪威古迹保护会，并于1979年纳入联合国教科文组织的世界文化遗产列表。

现存的28座教堂中，乌尔内斯的是最为古老，也是最精心装饰的。

**约斯特谷冰川国家公园**

约斯特谷冰川国家公园（挪威语：Jostedalsbreen nasjonalpark）是挪威的一个国家公园。约斯特谷冰川国家公园成立于1991年10月25日，内有欧洲大陆面积最大的冰川。约斯特谷冰川国家公园公园面积1,310平方千米（510平方英里），其中800平方千米（310平方英里）被冰川覆盖。

**莫尔登**

莫尔登（Molden）通常被称为松恩（Sogn）最好的观景点，拥有令人惊叹的峡湾景色。

**吕斯特**

吕斯特（挪威语：Luster）是挪威韦斯特兰郡的市镇，行政中心为盖于普讷村。市镇面积为2,706平方公里，人口数量为5,302人（2023年），人口密度为每平方公里2人。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 8** **凯于庞厄尔（Kaupanger） - 奥斯陆（Oslo）**

**行程：**

今天需要较长的车程返回挪威的首都**奥斯陆（Oslo）**，进入文明世界。途中，我们将会在**古尔（Gol）**停下来参观**博尔贡木制教堂（Borgund Stave Church ）**，并在这里午餐。这是挪威最大、设计最华丽的木制教堂，几乎所有的门框从上到下都装饰着木雕作品，而这种华丽的装饰传统可以追溯到维京时代动物图案的雕刻。到达奥斯陆后的闲暇时间可以探索老城区，进行自由活动 。

**交通**：中巴-17座（5-6小时）

**住宿**：Thon Hotel Opera（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**博尔贡木制教堂**

博尔贡木制教堂（新挪威语：Borgund stavkyrkje，书面挪威语：Borgund stavkirke）是一座位于挪威莱达尔博尔贡的木制教堂。 它被列为松恩风格的三重中殿木制教堂，也是挪威现存28座木制教堂里面保存最完好的木制教堂。如今它不再用于教堂的职能，而成为一个博物馆，由挪威古迹保护协会负责维护。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**奥斯陆**

奥斯陆（Oslo），挪威首都和第一大城市，是挪威政治、经济、文化、交通中心和主要港口，也是挪威王室和政府的所在地。奥斯陆位于挪威东南部，是全欧洲最富有、安全和拥有最高生活水准的城市之一，也是世界上最幸福的城市之一。奥斯陆是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”。据传说，奥斯陆意为“上帝的山谷”，也有说意为“山麓平原”。奥斯陆坐落在奥斯陆峡湾北端的山丘上，面对大海，背靠山峦，城市布局整齐，风格独特，环境幽雅，风景迷人。城市濒临曲折迂回的奥斯陆湾，背倚巍峨耸立的霍尔门科伦山，苍山绿海相辉映，使城市既有海滨都市的旖旎风光，又富于依托高山密林所展示的雄浑气势。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 9** **奥斯陆（Oslo）；返程或继续延展行程**

**行程：**

根据航班情况，前往奥斯陆国际机场，结束愉快的挪威之行。

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**奥斯陆**

奥斯陆（Oslo），挪威首都和第一大城市，是挪威政治、经济、文化、交通中心和主要港口，也是挪威王室和政府的所在地。奥斯陆位于挪威东南部，是全欧洲最富有、安全和拥有最高生活水准的城市之一，也是世界上最幸福的城市之一。奥斯陆是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”。据传说，奥斯陆意为“上帝的山谷”，也有说意为“山麓平原”。奥斯陆坐落在奥斯陆峡湾北端的山丘上，面对大海，背靠山峦，城市布局整齐，风格独特，环境幽雅，风景迷人。城市濒临曲折迂回的奥斯陆湾，背倚巍峨耸立的霍尔门科伦山，苍山绿海相辉映，使城市既有海滨都市的旖旎风光，又富于依托高山密林所展示的雄浑气势。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**行程说明：**

**特别注意：**仅为品牌宣传和目的地渲染所制作的部分微信稿和其他类似宣传海报，视频等，不作为我方最终准确的细节行程依据，同时也不作为报价的依据。

以上宣传内容为展示内容，仅供参考。感谢理解。

|  |
| --- |
| **参考酒店清单** |

**第1至3晚：斯塔万格 - Clarion Hotel Stavanger（或同级）**

**Clarion Hotel Stavanger酒店提供个性化的服务，城市的文化和娱乐景点就在附近。它享有峡湾的壮丽景色，如果您正在寻找非凡的体验，这里是完美的选择。**

**Booking星级：4星；Booking分数：8.6分；**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第4至5晚：奥达 - Hardanger Hotel 酒店（或同级）**

**是一家极佳的商务酒店，地理位置优越，位于奥达（Odda）镇中心，靠近许多景点（其中包括：Trolltunga）**

**Booking星级：3星；Booking分数：7.9分；**

**“"早餐因为照顾爬山旅客，5:30就准备充足，实在太棒了。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第6至7晚：凯于庞厄尔 - Vesterland Feriepark（或同级）**

**坐落在松恩峡湾海岸，享有更广阔的峡湾景致，与自然风光亲密接触。**

**Booking分数：8.3分；**

**““非汽车营地，比较单纯的度假木屋。非常棒的小木屋，在树林里，很安静很舒适，后悔多住一晚。””**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第8晚：奥斯陆 - Thon Hotel Opera（或同级）**

**这家酒店交通便利，距离奥斯陆中央火车站仅 100 米，距离奥斯陆歌剧院 300 米。酒店提供丰盛的自助早餐和餐厅。Thon Hotel Opera 酒店的每间客房均配有扶手椅、迷你吧、各种电视频道和 Chromecast。酒店各处均提供免费 WiFi。早餐供应新鲜水果、自制面包以及冷热菜肴。 Thon Hotel Opera 酒店的 Eufemia 餐厅供应挪威特色菜和国际美食。步行 15 分钟即可抵达阿克斯胡斯城堡、国家剧院和蒙克博物馆等景点。此外，前往奥斯陆加勒穆恩机场的机场快线列车就在附近。**

**Booking星级：4星；Booking分数：8.6分；**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**住宿说明：**

鉴于户外行程的特殊性，我方对于酒店 / 住宿的定义，可能包括：

1. 标准酒店（独立卫浴）；

2. 酒店式公寓（我方为独立的公寓，公寓内我方自己团员公用卫浴，比如四室两厅两卫）；

3. 高山小屋（多人间，一般为公用卫浴）；

4. 特色营地：2-4人间；一般公用卫浴，部分独立卫浴；

**非经特别说明，我们所有的住宿均为酒店或者酒店式公寓（大床或者双床需要提早预约，默认是双床）；**

所有最后的住宿清单，请以我方最终发送的**排期行程文件（含具体行程日期）和行程确认书**为准。我方会给予最为准确的说明。

|  |
| --- |
| **参考餐饮清单** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** |
| Day 1 | 自理 | 自理 | 自理 |
| Day 2 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 3 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 4 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 5 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 6 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 7 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 8 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| Day 9 | **酒店** | 自理 | 自理 |

|  |
| --- |
| **出行季节** |

**本行程最佳季节：6月、7月、8月、9月**

**本行程适合季节：5月、10月**

|  |
| --- |
| **最新排期（更新至5/4）** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 出行月份 | 到达当地 | 离开当地 | 排期属性 |
| 7月 | 2025/7/5 | 2025/7/13 | 满团 |
|  | 2025/7/27 | 2025/8/4 | 确认成团 |
| 8月 | 2025/8/21 | 2025/8/29 | 招募中（余位10） |

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

**本行程所涉及的参考线路图：**



**本行程所涉及的户外活动及难度级别：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **徒步** | **骑行** | **登山** | **漂流** | **浮潜** | **潜水** | **航行** | **游猎** |
| **0.5星（亲子）** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3星** | **✓** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7星** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**难度级别说明如下：**

**0.5星（亲子）**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 完全针对中国的家庭和孩子的实际情况，分为4-6岁组，6-12岁组以及12岁以上组； |
| **设计理念：** | 户外启蒙； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过2小时，可能涉及以徒步、登山或漂流为代表的各种运动组合，专门为中国市场定制的难度等级，一般来说适合所有4岁以上的孩子 |
| **户外风险：** | 完全可控；极低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；满足年龄需求；无需任何户外经验；无需任何特殊户外装备； |

**1星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过4小时，可能在公路，步道，山野小径 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**2星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间在4-5小时，可能在公路，步道，山野小径，或者峡谷穿越 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**3星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间5小时，平均爬升度在600-800米，平均徒步距离15公里 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**4星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6小时，平均爬升度在700-1000米，平均徒步距离15-18公里，可能有部分路段高海拔 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**5星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6-7小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，可能包含部分登顶（容易） |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**6星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间7-8小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**7星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要相应领域的成熟户外经验；对体力和毅力都有完美的需求；追求高难度等级的户外挑战和极限之美；需要接受我们的履历筛选和实地考察； |
| **设计理念：** | 户外挑战；极限户外； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间超过8小时，平均爬升度在超过1000米，同时/或者平均徒步距离20公里以上，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有较强户外风险；全套专业和规范流程；需要充分了解风险； |
| **参加要求：** | 不做定义；按实际选择线路，活动和日期量身定制； |

|  |
| --- |
| **来自我们的专业外籍户外领队：户外出行提醒 & 户外装备建议** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 挪威多雨湿冷，请注意携带速干防水服装。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **上身** | 皮肤风衣/防晒服 |
| **足部** | 中高帮登山鞋 |
| 拖鞋 |
| **技术装备** | 行李箱/驮袋 |
| **其它** | WIFI |
| 驱蚊液 |
| 多功能转换插头 |
| 外币现金 |
| 多币种信用卡 |