

行程细节

线路名称：【优品甄选】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

上客城市：

📍 D1 奥斯陆(Oslo) 上团时间: 08:30 上团地点: 奥斯陆歌剧院 (Kirsten Flagstads Plass 1, 0150 Oslo)
(若有预定加住, 8:00从加住酒店出发)

下客城市：

📍 D7 奥斯陆(Oslo) 下团时间: 15:00 下团地点: 奥斯陆机场

住宿：欧洲星级酒店标准双人间(含早餐)

导游：中文导游+中文导游

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

📍 D1 奥斯陆(上团时间: 08:30 上团地点: 奥斯陆歌剧院 (Kirsten Flagstads Plass 1, 0150 Oslo) (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： 三星Quality Hotel Stavanger Airport或同级



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。自费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。

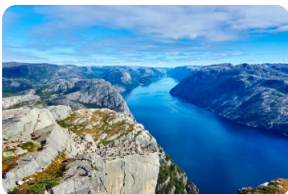
全天

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，建议带上冲锋雨衣；
- 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： 三星Quality Hotel Stavanger Airport或同级



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 L



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： 三-四星Comfort Hotel Bergen Airport或同级



第4天 卑尔根 居德旺恩 弗洛姆 峡湾小镇

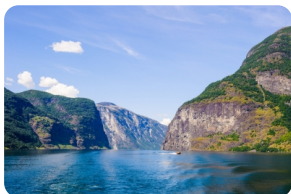


行程概述

早餐后前往弗洛姆小镇，您可选择乘坐【弗洛姆高山小火车】（自费，弗洛姆-米达尔，往返约2小时）穿越20公里壮丽的高山铁路线，尽览峡湾山区风光。也可搭乘【松恩峡湾游轮】（自费，弗洛姆-居德旺恩或反向，单程约2小时）游览世界遗产纳柔依峡湾（松恩峡湾支流）——这里被《国家地理》评为“全球最佳未受破坏的旅游目的地”，四季皆可欣赏到悬崖飞瀑、平湖如镜的绝美景色。夜宿峡湾小镇酒店。

全天

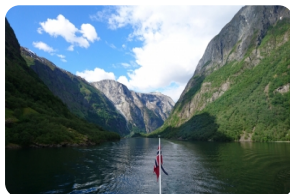
注意：旺季期间Flam小火车建议提前购票，团上买不保证一定有票。



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： Vossestølen Hotel/VOSS FJELL或同级



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

早餐后来到欧洲大陆最大冰川约斯特谷冰川(Jostedalsgreen)的分支【博雅布林冰川】(Bøyabreen Glacier)，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。

全天



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（Ålesund）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： Hotel Noreg或同级



第6天 峡湾小镇 🚗 大西洋公路 🚗 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，蜿蜒崎岖，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。之后前往洛姆或其周边酒店入住。***备注：因老鹰之路前往盖朗厄尔峡湾方向道路施工行程受限，如无法完成游览老鹰之路及观景台，则改为游览精灵村。



大西洋公路



精灵村

[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。

[精灵村]

挪威精灵村 Trollstigen Gjestgård 是一个充满童话色彩的旅游休息站，也是一座结合自然美景与北欧神话文化的特色小村庄，这里以大型的“挪威巨魔”（Troll）雕像闻名，造型夸张、幽默，非常受游客欢迎。村内有木屋风格的商店、餐厅和咖啡馆，售卖特色纪念品和本地手工艺品，是拍照打卡和休息放松的理想之地。



餐饮： 早餐：酒店内 午餐：自理 晚餐：自理



酒店住宿： FOSSHEIM HOTELL/Thon Partner Hotel Otta或同级



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。



下团地点 *仅供参考，实际以导游安排为准

📍 D7 奥斯陆(下团时间: 15:00 下团地点: 奥斯陆机场 Oslo)



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.酒店：当地酒店双人间（因地区特殊性，不保证全程均为三星级）；
- 2.交通：旅游巴士或商务旅行车（注：视报名人数安排）；
- 3.司导：专职巴士司机+华人中文导游或者全程中文华人司机兼导游服务（注：如发9座或者以下小车，安排华人司机兼导游服务）；
- 4.用餐：酒店早餐；
- 5.行李：1件23公斤行李和1件随身手提行李；

费用不含

1. 行程所列景点门票；
2. 司机和导游小费（如发司兼导小团，则需付司机和导游两份小费）；
3. 单间差：仅限于不愿意拼房，要求住单间的客人需支付单间差，需全程购买（若团上临时加购，需支付双份单间差费用）；
4. 午晚餐：导游会向您推荐，自愿选择；
5. 个人旅行保险：出境旅游请务必购买保险，以保证在出现个人意外，例如：生病、丢失财物等情况时，有保险公司保障您的权益；
6. 因气候，罢工等不可抗力因素或飞机、车辆、船只等交通工具发生故障导致时间延误或行程更改引起的经济损失和责任；
7. 酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、理发、烟酒、饮料、行李搬运等私人费用；其他未注明的地接费用（签证、机票、旅游保险等）；
- 8.一切个人消费及费用包含中未提及的任何费用；

其他说明

1. 儿童价优惠说明：6周岁以下若不占床位且与2名家长合住一间双人间，可享受65折优惠价；一位成人带一位儿童，儿童与成人同价；
2. 导游不提供景点入内讲解服务，部分景点需付费购买本地持证官导讲解，以导游现场安排为准；
3. 若您担心拼房室友会影响您的休息，建议您提前购买单间差。

推荐活动参考（需自费）

必选项目	
轮渡费、过桥费、隧道费	20 €
景点门票价格	
松恩峡湾游轮（2小时弗洛姆-居德旺恩或反向，单程）	55 €/成人 33 €/儿童（<15岁） 免费（<4岁）

弗洛姆高山小火车（2小时弗洛姆-米达尔往返）	75 €/成人 37,50 €/儿童（<18岁） 免费（<6岁）
弗洛伊往返索道	200 NOK（04.01-09.30）
麦豪根露天博物馆	225 NOK
冰川博物馆	180 NOK
额外自费项目	
斯塔万格往返布道石交通费用	500 NOK
午晚餐费	
中式午餐（标准团餐：六菜一汤）（北欧段）	25-30 €
中式晚餐（标准团餐：六菜一汤）（北欧段）	25-30 €
司机及导游小费	
每位客人每天规定最少给导游小费	5 €
每位客人每天规定最少给司机小费	5 €
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。	