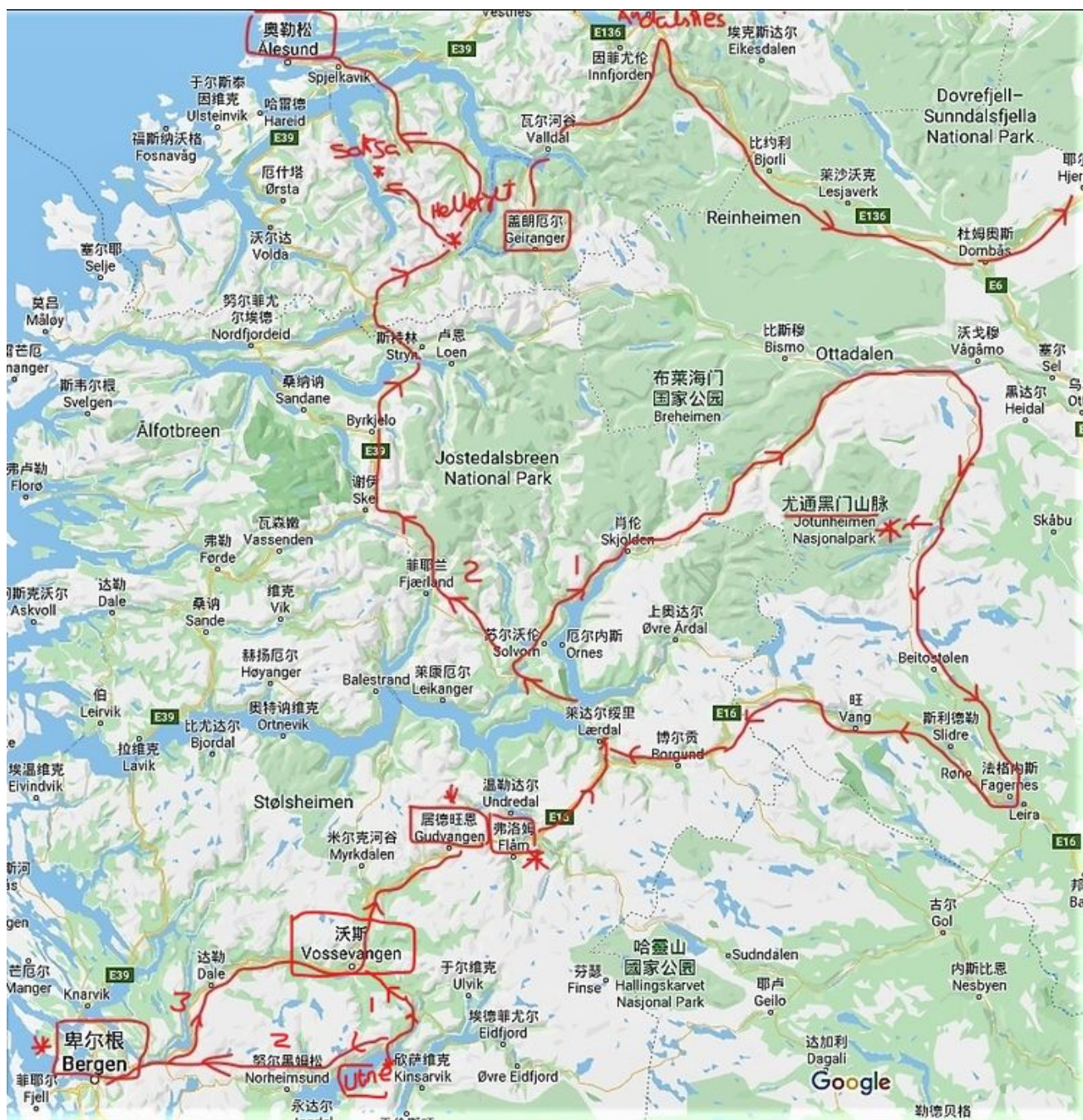


我的足迹：挪威 -- 山水画廊、徒步天堂 (2)

meipian.cn/2wlzejt5



卑尔根-松恩峡湾之内罗伊峡湾和弗洛姆-尤通黑门-萨克沙-奥勒松-盖朗厄尔峡湾-魔鬼咽喉线路图

离开风景秀丽的哈当厄峡湾继续往北，需要乘坐渡轮过峡湾。前面有两个重要景区：左边是世遗城市卑尔根（Bergen）；右边是松恩峡湾（Sognefjorden）支流内罗伊峡湾（Nærøyfjorden）（世遗）和弗洛姆（Flåm）。不管怎么走，都要走回头路，实际上从南往北走的线路经常是之字形。这是挪威旅游的一个特点。根据所去地点，在哈当厄峡湾不同的地方乘坐渡轮。至少有三个可供选择。如果去卑尔根，可在奥达左边的罗森道尔（Rosendal）乘坐，距离最近；如去弗洛姆，可在奥达V形峡湾的左上角的于特纳（Utne）或右上角Kingsarvik或Brimnes乘坐。也可以沿着右上角的道路再走一段，从哈当厄大桥过去，但是会比较绕。最后决定先去卑尔根，但从于特纳（Utne）过去，因为根据孤独星球介绍，对岸从沃斯（Voss）到卑尔根沿途的景色不错，如运气好，还可以观看到夏日极光。但是过了峡湾之后，并没有看到很多美丽的景色，部分原因是因为天气不好。



途中景观



小桥流水

卑尔根是一座世遗城市，位于西部峡湾地带，依山傍水，也是挪威第二大城市，号称全国最美城市。在12-13世纪，卑尔根是挪威的首都，17世纪初是斯堪的纳维亚地区最大的城市。美中不足的是多雨，一年至少有275天是阴天或下雨。两次到卑尔根，都遇上阴天。虽然如此，仍挡不住这座城市的美丽和魅力。



市中心的喷泉。沿湖是一座公园，一年四季都有不同的花盛开。





市中心公园



码头，左边通往世遗建筑的中心，右边是餐饮区。



码头上的集市，右边是一个很大的海鲜市场，里边有很多商店，出售各种生熟海产品，同时经营餐馆。顾客可以买了之后交餐馆加工。



琳琅满目的海鲜。挪威的海鲜是冷水海鲜，所以味道十分鲜美。千万不可错过。



准备大快朵颐的游客和帝王蟹。



卑尔根世遗中心的标志性建筑。



老城区。穿过这些古建筑，后面是一个相同的院落，还有房子。估计早期这些是店面，后面是社交活动的场所。到后面看看。



穿过小巷，感觉穿越一个时光隧道。多少年来，商店都在营业，只是主人和内容换了。



黄色时光隧道



卑尔根市中心有小丘，在高的地方，可以看到市中心。



卑尔根依山傍水。山坡上都建有住宅。在山上可以看到城市全貌。虽然阴天，但还是很美。



鸟瞰卑尔根



旁边有一座名叫乌瑞肯 (Ulriken) 的小山，高度642米。开车到山脚下，徒步约1个小时到山顶（也可乘缆车），可眺望卑尔根全景。



卑尔根全景



晚上回旅馆烧一道家常菜。自驾的好处，可以把厨房带上。

告别美丽的城市卑尔根，经沃斯（Voss）前往松恩峡湾（Sognefjorden）。沿途景色优美。



前往弗洛姆 (Flam) 途中 -- 在这里喝杯咖啡应该很不错。



往弗洛姆 (Flam) 途中



途中



途中



卑尔根往弗洛姆途中田园风光

松恩峡湾很大，并包含一些支流峡湾，其中最著名的是内罗伊峡湾（Nærøyfjorden），幽深美丽，入选世界遗产目录。内罗伊峡湾的起点是古德文根（Gudevangen）。游览峡湾的最好方式是从古德文根乘船到达弗洛姆（Flåm）。两地之间有穿梭公交，所以可以一程坐船，一程乘车。当然也可以从弗洛姆乘船下来，坐车回去。



内罗伊峡湾



内罗伊峡湾



峡湾边的村落



内罗伊峡湾





内罗伊峡湾



峡湾鸟瞰



内罗伊峡湾跟松恩峡湾相连，前者幽静，后者则比较壮阔。



往返于古德文根和弗洛姆之间的轮渡。一年四季不断。据说冬天的景色也很美。

弗洛姆（Flåm）是松恩峡湾的一个重要中心，连接两个峡湾，周围有壮美的山区，其中有很多瀑布，包括著名的肖斯瀑布（Kjosfossen）。城镇中心有一个专门为旅游服务的火车，开到山中的各个景点。弗洛姆又像个童话世界，红黄小屋点缀在青山绿水中，非常好看。由于景点多样化，而且有公共交通，所以是一个热门的景区，每天都有大型游轮来到这里。



游客中心



弗洛姆童话小镇



弗洛姆小镇



徒步登山线路



此景只在童话中



童话中的村落



肖斯瀑布 (Kjosfossen)。这里是一个观景平台，上行和下行的火车都会在这里停靠几分钟。这时穿红色衣服的舞女就会从房子里走出，到瀑布边随音乐起舞，很漂亮。肖斯在挪威10大瀑布中排列第二。个人觉得这是最美的瀑布，应该排列第一。



由于水雾很大，相机一拿出来，没几秒镜头就湿了，很难拍到好照片。好不容易抓拍到一张。

告别弗洛姆继续往北要过松恩峡湾：或从左边的13号公路到方格纳斯（Vangsnes）过峡湾到贝尔斯坦（Balestrand），然后往盖朗厄尔峡湾（Geirangerfjorden）；或是沿着E16公路转5号公路，到达松恩峡湾边的莱达尔绥里（Lærdal），在附近乘坐渡轮过峡湾到松达尔（Sogndal）。上一次走的是左边的线路，有一些景观，如：



贝尔斯坦-Balestrand



松恩峡湾

这一线有不错的景色，但是不多。由于这一次要去尤通黑门，也为了避免走同样的路，所以选择右边的线路，到松达尔去。这个城镇位于松恩峡湾的另一个支峡湾拉斯特拉（Lustrafjorden）边，附近有一座山可以徒步，到山顶可以鸟瞰拉斯特拉峡湾。松达尔是一个有浓郁田园风光的地区，有山有水有草甸。



松达尔鸟瞰



拉斯特拉峡湾 (Lustrafjorden)



依山傍水好人家



水边农庄



田园风光



田园风光

下一站，尤通黑门国家公园 (Jotunheimen)。对于挪威人来说，尤通黑门是一个具有特别意义的地方。公园内有一座山峰叫贝斯山脊 (Besseggen Ridge)，不是很高，海拔2469米，可以徒步攀爬，但是有一定难度。挪威人的成年礼就是要爬这座山峰，部分路段是光滑的岩石，需要手脚并用。需要一天时间，乘船到峡湾内部，然后徒步登山回来。体能消耗等级：4.5/5；难度：4/5；时间：8个小时。一定需要带手套、御寒衣服和雨衣，即使在6-7月也可能有暴风雪。

to
enuti a

Bienvenido a
Willkommen zu

Sognefjorden



尤通黑门方位



大夏天，但这是往住宿地途中遇到的景观



攀登尤通黑门要先乘船到峡湾上游的根德布（Gjendebu），然后走回来。



开始登山



到半山的徒步人群



峡湾已经在远处



可以感受到如果是晴天该是多么美。“少啰嗦，我没下雨已经是格外开恩了”。“嗯，嗯！”



远处山脊是走过的路



这就是挪威精神，背着孩子登山。





美丽的峡湾



这两个湖应该是不同颜色的



峡湾和湖



前进的路在山脊上



看看攻顶全景



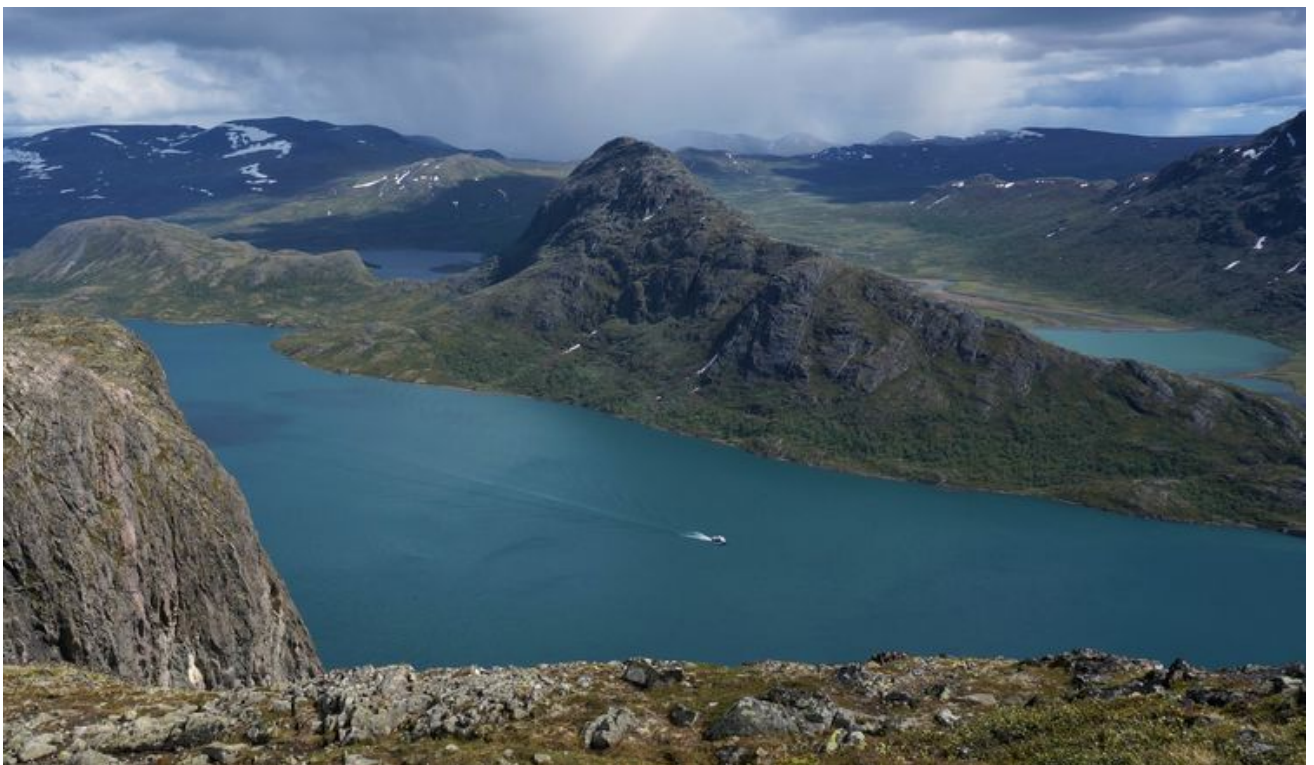
三湖



很奇妙的高低双湖



一个小全景。远处下雨了。



卧虎藏龙



攻顶路线



努力，你快成年了。山不高，但是道路艰难。有时候有一个疑问，为什么不在徒步线路上建造缆车。估计建了缆车也没什么人坐，失去了徒步的乐趣和意义。其实在徒步的人中，很多是挪威本地人。



攻顶成功!



下山路上开始下雪了。



胜利在望。远处是出发地。



返回住地途中景观



途中景观



各种坚果做的糕点真好吃，可惜太甜了一点。



什么？这里卖偷来的面包和咖啡？维京精神改啦？住地附近的一家商店招牌。

尤通黑门国家公园的西面是北峡湾（Nordfjord），也是挪威10大峡湾之一。但是旅游宝典《孤独星球》没有做什么介绍，所以决定不去。其实多次发现孤独星球关于景观的信息不全面，有时候漏掉一些重要景点，几次想写信给托尼主编。孤独星球有的国家写得好，有的国家一般般，所以需要结合所在国的介绍出行。

个人感觉，到松恩峡湾的北面算是进入挪威的北部。下一站是松恩以北的盖朗厄尔峡湾（Geirangerfjorden）。在尤通黑门的北面有一条较近的公路到盖朗厄尔。但是南面有一条“历史之路”，途中有一些景观，所以决定走南面，从Fagernes绕过去，经过松达尔（Sogndal），菲耶兰（Fjærland），到盖朗厄尔峡湾的起点哈雷斯特镇（Hellesylt），虽然路途较远。具体路线是51号转E16，接5号，乘渡轮到松达尔再沿5号公路到哈雷斯特。



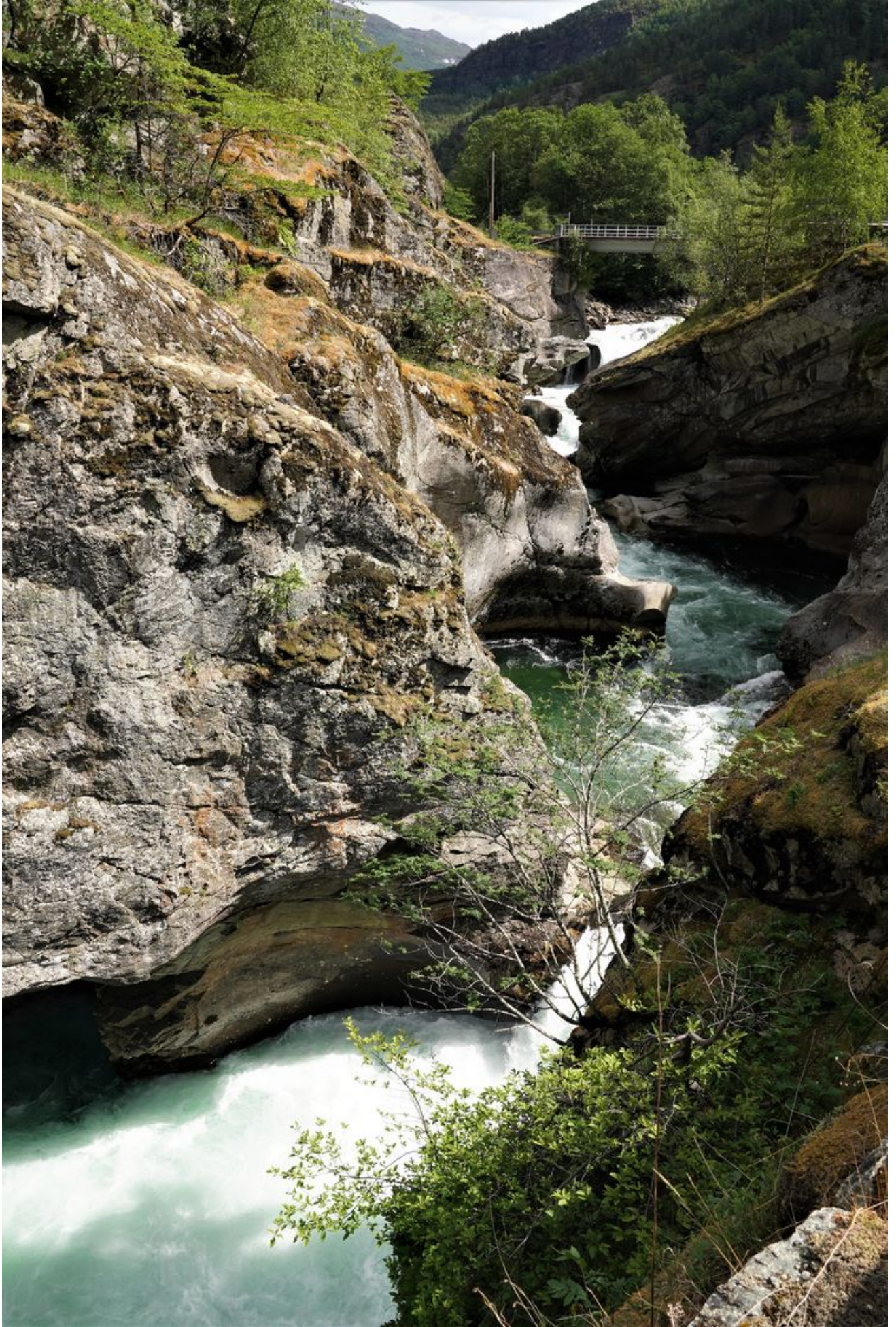
湾边小屋



历史之路图



途中的一个自然景观



溪流



右边的教堂是挪威最古老的木制教堂



看看挪威道路。很多道路中间没有划线，狭窄程度可想而知。右边的速度牌是划掉的50公里，就是说可以开80了。



田野



菲耶兰(Fjærland)冰川



哈雷斯特镇 (Hellesylt)



感觉不管到哪里都要有瀑布。瀑布边上有一家挪威纺织品专卖店，东西又好又便宜。



盖朗厄尔峡湾起点

来到哈雷斯特镇主要是要乘船游览盖朗厄尔峡湾，但是由于峡湾天气不好，所以先在周边游览。孤独星球说哈雷斯特镇西边有一条隐蔽的峡谷，到达Oye村和Urke村，景色优美。



Oye村到了。哦。



这三张都是Oye的照片，感觉漂亮吗？如果没有云雾缭绕，可能会觉得比较幽静。周围的山应该是徒步的好去处，可以观赏到一些壮观的景色。

第二天，天气没有好转，只好先去东北部的一个海滨城市“奥勒松”（Alesund）。这座城市曾在1904年被大火烧毁。据说重建的城市在风格上跟挪威其他城市有很大的不同。




城市非常安静。其实建筑风格还是沿袭挪威的传统。比如黄色的那一排建筑，类似卑尔根看到的建筑。



奥勒松背面有一座小山，阿克斯拉 (Aksla) ，高189米，有台阶到山顶，鸟瞰奥勒松和峡湾景色。

今天又回到Oye这条线，但继续往前走，到于尔克 (Urke) 村，进行萨克沙 (Saksa) 山徒步。萨克沙位于跟盖朗厄尔峡湾并排的约伦峡湾 (Hjørundfjord) 边。这条徒步线路被称为是隐匿的峡湾徒步 (hidden Fjord hike) 。难度：3/5；时间：3小时左右。是理想的一日徒步线路。yr.com.no预报上午阴天，只有中午少云。赶快出发。

SAKSA (1073 moh) – LEKNESDALEN – LEKNESNAKKEN (526 moh)


 Turen til Leknesdalen (ca 340 moh) tek omlag 40 min. Der blir ein lita mytt av ein gapahu, som ligg 20 m til høgre for stien, på eit flott utsiktspunkt. Gapahuken vart sett opp på dagnad i 2015. Vidare innover dalen ligg bjørnehiet, olivenstein og ruiner etter seterliv.

elve Leknesdalen strekkjer seg omlag 500 m i ugleretning og framstår som intim og fargerik. It aust har ein utsikt innover Norangsfjorden, dan ein mot vest ser mot Bondalen og utover randfjorden.

attraksjonane er merka med informasjonsskilt. Leknesdalen kan ein enten gå til Leknesnakk (526 moh), eller til Saksa (1073 moh).

frå Urke til Leknesnakk tek omlag 1 - 1,5 timen frå Urke til Saksa tek omlag 2 - 2,5 timen. Ier toppen ligg ei ur der stien vart trapplagt so i 2015. Plasseringa til Saksa gjev at utsikta og fjell omkring er spektakulær.



 The trip to Leknesdalen, about 340 meters above sea level (moh), takes about 40 min. First you will be met by a shelter, which lies on an ideal vantage point. The shelter was set up by volunteers in 2015. Further into the valley you will find bear's winter lair, olivine stone and foundation walls after a mountain hut.

Leknesdalen stretches about 500 m in length direction and appears as intimate and colorful. To the east you can see inward Norangsfjorden, while facing to west you can see Bondalen and onwards Hjørundfjorden.

All attractions are marked with information signs. From Leknesdalen you can either go to Leknesnakk (526 moh), or to Saksa (1073 moh).

The trip from Urke to Leknesnakk takes approximately 1 - 1.5 hours. The trip from Urke to Saksa takes approximately 2 - 2.5 hours. Just below the top a stone staircase was built by Sherpa in 2015. The location of Saksa makes the prospect of fjords and mountains surrounding spectacular.



Gapahuken i Leknesdalen /
helter in Leknesdalen



Trapplagt sti gjennom ura like under toppen av Saksa /
Stone staircase just below the top of Saksa

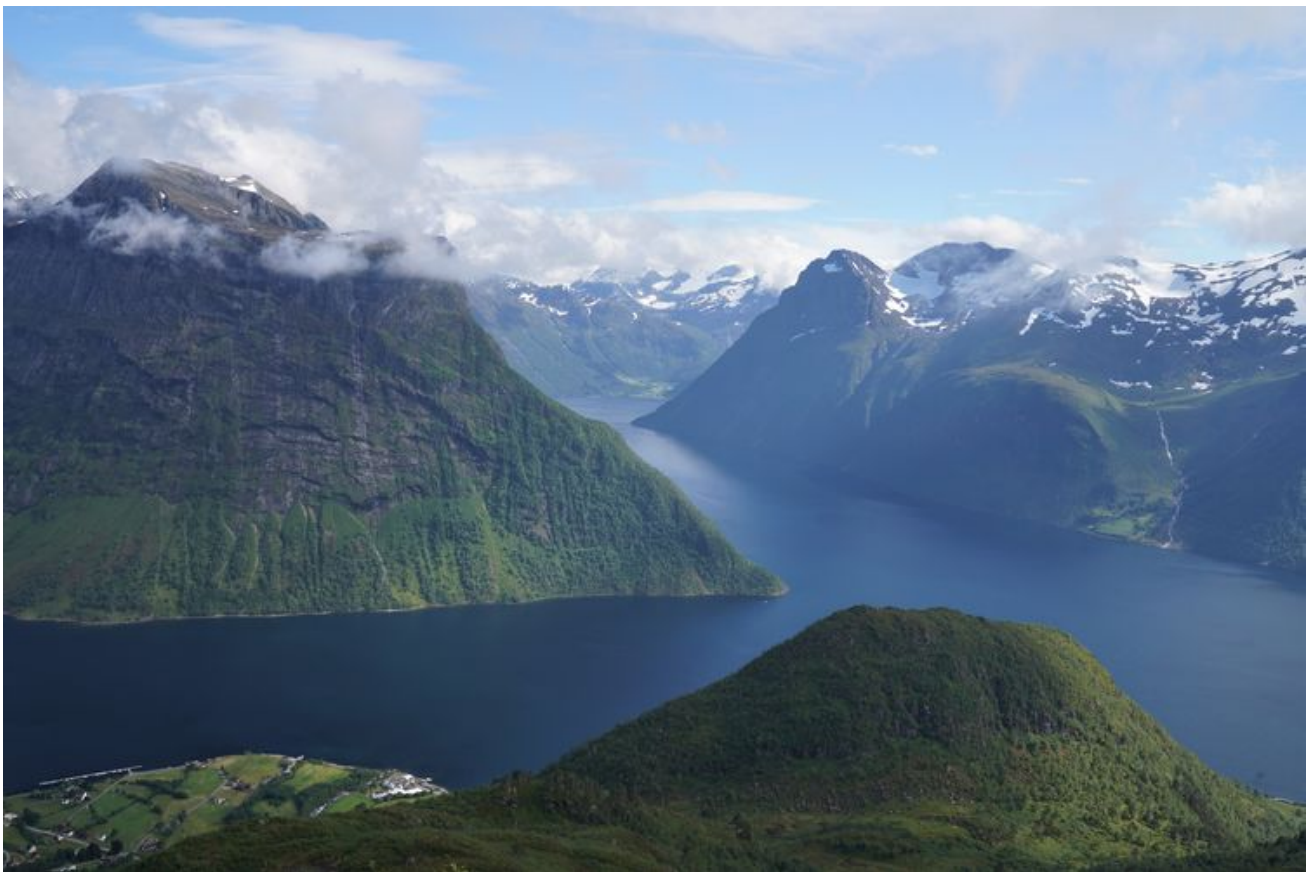


Bjørnehiet i Leknesdalen /
Bear's winter lair in Leknesdalen



Ruiner etter seterdrift i Leknesdalen /
Foundation walls after a mountain hut in Leknesdalen

萨克沙方位图



登到半山，天气果真开始好转。



确实很漂亮



约伦峡湾大拐弯



约伦峡湾 (Hjørundfjord) 全景