



挪威



10天 挪威健行《奇岩怪石.峽灣山脊》

一步一腳印，走訪挪威著名健行路線，別有一番大地在我腳下的感覺…

暢遊/

挪威：伊凡尼斯、哈爾斯塔、斯沃爾韋爾、魔鬼之門、弗雷文、雷滕、雷訥、傑爾德伯格丁山、卡伯爾沃格、亨寧斯維爾、奧斯陸、斯塔萬格、佈道台、謝拉格山、奇蹟石

閃亮推介

- ◆ 『健行體驗』精心策劃多條秘景路線，用雙腳印證每一段珍貴時刻。
- ◆ 『專業行山或登山教練』全程安排專業行山或登山教練，倍感安心。
- ◆ 『絕景健行』網羅多條挪威最受歡迎及膾炙人口的行山路綫
羅弗敦群島：魔鬼之門、雷滕步道、傑爾德伯格丁山
挪威兩大奇石：奇蹟石、佈道台
- ◆ 『醉美麗島嶼』羅弗敦群島
用世外桃源不足以形容，遊覽極圈美麗群島。
- ◆ 『最大的陸地火炮』阿道夫大砲
二次世界大戰時的岸防炮，感受巨型武器的無比魄力。
- ◆ 『挪威最美村莊之一』雷訥
參觀遠離煩囂的小漁村，盡覽如詩如畫的美景。
- ◆ 『舌尖上的邂逅』海捕麵包蟹體驗
乘特製橡皮艇前往海灣，觀看捉蟹過程並且品嚐，滋味無窮。
- ◆ 『舒適之選』於地形狹長挪威安排內陸客機，節省大量行車時間，成本特高。



Lufthansa SAS

Tour code: ENEA10



「賞」話您知

此行程路線坡度起伏頗大，部分行山路綫行走於山脊崖壁上，需手腳並用及攀爬；需要良好腳力、體力及意志力。因此只適合有行山經驗及良好平衡力之行山客人參加。敬請報名前先衡量自身的健康狀況。

健行路線級別: 2-4★

最長健行時間: 約 6 小時

最遠健行距離: 約 11 公里

最高健行海拔: 約 1020 米

容易 ★	初級 ★★ x 2 天	中級 ★★★ x 2 天	高級 ★★★★★ x 1 天	資深 ★★★★★
路線簡單主要平路行走，稍有坡度石級	大致平坦，有幅度山坡及上落石級	多上下坡或石級，路面凹凸不平，建議使用登山杖，參加者須留意自己的身體狀況以應付此等級的健行	具挑戰性，長及陡峭的爬升，參加者須有良好的體能耐力	高海拔攀登，長途且陡峭的爬升，適合有豐富經驗者

*敬請報名前先衡量自身的行山能力及健康狀況



健行：斯沃爾韋爾(0m) ● 傑爾德伯格丁(346m) ● 卡伯爾沃格(10m) (約4小時，難度2★)

於斯沃爾韋爾(Svolvaer)展開傑爾德伯格丁(Tjeldbergtind)步道健行，前段頗為平緩，後段為較陡峭的泥石路，登頂後可一次俯瞰羅弗敦群島最大城鎮斯沃爾韋爾和迷你小鎮卡伯爾沃格(Kabelvag)，天氣良好時能遠眺西峽灣(Vestfjord)，整個峽灣風光盡覽無遺，美不勝收。



健行：弗雷文(10m) ● 雷滕(543m) (約6小時，難度2★)

由弗雷文(Fredvang)展開雷滕(Ryten)步道健行，沿長木棧道進入山徑，中途回望整個弗雷文市，經過往山頂邁進的碎石路，欣賞錯落在湖泊中的羅浮敦群島美景。從高處一覽Kvalvika沙灘全貌，雷滕步道被稱為擁有觀賞Kvalvika沙灘的最佳角度！



健行：佈道台入口處(270m) ● 佈道台(604m) (約5小時，難度3★)

於佈道台入口處(Preikestolen)展開佈道台(Pulpit Rock)健行，一路上較多石階，步道由大大小小的石塊組成，途中將經過長陡坡及平坦濕地，抵達佈道台之前有段比較狹窄的路徑，行走經過需要手腳協調和保持專注。一路上盡是山巒起伏、蜿蜒峽灣與垂直山壁交織的美景，雄偉壯觀的景象讓人心曠神怡。



健行：斯沃爾韋爾(0m) ● 魔鬼之門(420m) (約3小時，難度3★)

從斯沃爾韋爾(Svolvaer)登山，屬中級難度的健行路線，部分路段非常陡峭及具有一定挑戰性，走在其中，飽覽斯沃爾韋爾漁村景色，遠眺尖岩山羊角，親臨海拔420米高的魔鬼之門(Devil's Gate)奇石，驚嘆大自然的鬼斧神工。



健行：鷹巢(640m) ● 謝拉格山(1020m) ● 奇蹟石(984m) (約6小時，難度4★)

整段路程需翻越陡峭山頭才能到達奇蹟石(Kjeragbolten)，回程亦需走同樣路徑。於一千多米的高空懸崖絕壁鳥瞰呂瑟峽灣(Lysefjord)風光，壯闊的峽灣和巨大峭壁一覽無遺，沿途的美景，會讓你忘記疲憊。



第 1 天 香港→伊凡尼斯(挪威)
Hong Kong→ Evenes (Norway)

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下，乘坐德國漢莎航空公司經法蘭克福轉機飛往挪威~伊凡尼斯。

早餐	午餐	晚餐
--	--	航機上/自理

第 2 天 伊凡尼斯~哈爾斯塔(羅弗敦群島)~阿道夫大砲
Evenes~Harstad(Lofoten Islands)~
Adolf Cannon

羅弗敦群島：位於北極圈內北緯67至68度，由4個大島以及3個小島所組成。群島以卓越的捕漁業及風光如畫的景色而聞名於世。在羅弗敦群島內，隨時可見一排排沿海而建，紅牆、白窗的漁民小屋。在這裡，面朝大海，遺世獨立的紅色漁夫木屋(RORBUER)就是最獨特的存在。它們是漁民們生生不息的家園，也是羅弗敦群島最具特色的攝影元素。

阿道夫大砲：二戰時期由德國所開發的艦載主砲，及後被用作岸防砲，是當時世界上最大的陸地火炮之一。其重量達158噸，射程達56公里，砲彈的重量已達驚人的600公斤。戰爭結束後，四門位於特倫德內斯要塞的大砲被保留下來，其中一門因維護得當還能正常運作，被開放作博物館展品。



↪ : Clarion Collection Arcticus 酒店或同級

早餐	午餐	晚餐
航機上/自理	當地餐廳	酒店餐廳

第 3 天 哈爾斯塔~斯沃爾韋爾•魔鬼之門
Harstad~Svolvaer~
Djevelporten(Devil's Gate)

斯沃爾韋爾：羅弗敦群島最大的城鎮，亦是主要的冬季漁場。每年有成千上萬的鱈魚於此海域聚集，漁民捕魚後會用大型的木架將魚曬風乾，獨特的曬魚文化亦成為當地傳統。

魔鬼之門健行：屬短路程但非常陡峭的健行路線，較困難的區域有提供繩索輔助爬升，登山者有可能需手腳並用以作攀爬。旅程上除可飽覽斯沃爾韋爾漁村景色之餘，亦有機會遠眺形狀獨特，酷似山羊角的陡峭尖岩山羊角(Svolværgeita)。



魔鬼之門：此行不能錯過令人一見難忘的魔鬼之門，它是一塊夾在兩山之間的岩石，像一座連接兩山的微彎石橋，位高海拔560米。巨石背後配上山巒、海峽為背景，隨意便能拍出一張絕美的挪威明信片。

↪ : Thon Hotel Lofoten 酒店或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	當地餐廳	酒店餐廳

第 4 天 斯沃爾韋爾~弗雷文•雷滕~雷訥~
斯沃爾韋爾
Svolvaer~Fredvang•Top of Ryten~Reine~
Svolvaer

雷滕步道：踏上井井有條的平緩長木棧道進入山徑，可回頭眺望整個弗雷文，沿途欣賞錯落在湖泊中的羅浮敦群島美景。上坡需經過少量泥濘地及碎石路，到達山頂俯瞰Kvalvika沙灘全貌，雷滕步道被稱為擁有觀賞Kvalvika沙灘的最佳角度。山頂處有一塊突出的大石頭，以其作為拍照主角配以腳下的沙灘為背景，能拍出令人驚艷的照片！

Kvalvika沙灘(遠眺)：擁有金黃沙丘和周圍鋪滿綠松石的垂直懸崖，夏季時可觀賞到日不落奇景。因難以抵達，不能開車前往，令它成為羅浮敦群島最知名的沙灘之一。



雷訥：被挪威最大周刊 Allers 評定為最美麗村莊，其風景照被多次使用於旅遊冊子和書籍的封面上。

↪ : Thon Hotel Lofoten 酒店或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	輕便餐盒	中式餐廳

第 5 天 斯沃爾韋爾~海捕麵包蟹體驗~傑爾德伯格丁山
•卡伯爾沃格~斯沃爾韋爾
Svolvaer~Brown Crab Safari~
Tjeldbergtinden•Kabelvag~Svolvaer

海捕麵包蟹體驗：穿上裝備後乘坐橡皮艇出海，由專人講解及即席將捕蟹籃從海中拉出，感受捕獲麵包蟹的喜悅。及後返回餐廳，品嚐肉質鮮美的麵包蟹及海鮮湯。

卡伯爾沃格：環境清幽而靜謐，依山傍水，小港灣和小漁村的風情，恍如置身瑞士山中小鎮。欣賞其古樸建築之美。



傑爾德伯格丁山步道：於斯沃爾韋爾人氣經典健行路線，以低難度路線卻有高回報風景著稱，視野開揚廣闊，登頂後可一次俯瞰羅弗敦群島最大城鎮斯沃爾韋爾(Svolvær)和比較迷你的小鎮卡伯爾沃格(Kabelvag)，如天氣許可，能遠眺色澤青藍的西峽灣(Vestfjord)。山頂為一片遼闊大草原，回望山下，大大小小的零碎島嶼散落在海上，並環繞著鎮上小屋、翠綠山脈、蔚藍海洋、構成了一幅絕美的圖畫。

沃甘教堂：教堂最早歷史可追溯到12世紀初，經過多次拆卸及重建，現建築於1898年落成。教堂可容納1200人，是挪威北部最大的木造建築，因此被稱為羅弗敦大教堂。

➡：**Thon Hotel Lofoten 酒店或同級**

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	麵包蟹	酒店餐廳

第6天 斯沃爾韋爾~亨寧斯維爾~伊凡尼斯→斯塔萬格
Svolvær~Henningsvær~Evenes→
Stavanger

是日乘坐北歐航空內陸機由伊凡尼斯經奧斯陸前往斯塔萬格。

亨寧斯維爾：城鎮建於峽灣穿過的2個小島上，有如一條天然的運河，團友們有機會拍下無敵的水面倒影。

➡：**Clarion Hotel Stavanger 酒店或同級**

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	自理/航機上	酒店餐廳

第7天 斯塔萬格~佈道台入口處~佈道台~斯塔萬格
Stavanger~Preikestolen~Pulpit Rock~
Stavanger

佈道台健行之旅：相比奇蹟石健行難度較低，但風景卻沒有比其遜色！沿著石頭步道和木板道後，接著需爬經全程最陡的坡道，人稱為「哭坡」的上坡石頭路，這一段上坡階梯高低不一，十分考驗體力及意志。走至最後一段，手腳並用地跨越大岩壁後，壯麗的呂瑟峽灣美景及看見險峻陡直的佈道台映入眼簾，即代表登頂完成！

佈道台：挪威三大奇石之一，又稱為聖壇岩，是挪威最具代表性的健行景點。於呂瑟峽灣(Lysefjord)北岸一個突出的方形巨岩，懸崖峭壁高於峽灣海面600多公尺。形狀特殊的平坦巨石宛如傳道的講台。此高聳壯闊的巨大石壇亦是著名電影《職業特工隊：叛逆之謎》中經典打鬥場景的拍攝地！

斯塔萬格：挪威第三大會區，是挪威西南部最重要的都市，因石油開發而聞名。其港口區更是著名的旅遊景點，兩旁不同顏色的海濱別墅令目不暇給。



➡：**Clarion Hotel Stavanger 酒店或同級**

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	輕便餐盒	中式餐廳

第8天 斯塔萬格~鷹巢~謝拉格山~奇蹟石~
斯塔萬格
Stavanger~Eagles Nest~Kjerag~
Kjeragbolten~Stavanger

鷹巢：獨特的造形及地理位置令人聯想起構建於山頂上的巨型鷹巢，其真正身份是咖啡廳及餐廳。



奇蹟石健行之旅：從640米高的登山口到1020米高即奇蹟石所在地，需要翻越三個山頭，坡度十分陡峭並有頗多石階，部分路段登山人士須沿著山壁使用輔助鐵鍊往上攀爬。天氣好的話，探頭不難發現起步的賴斯伯頓鎮及峽灣就在底下。

奇蹟石：又名謝拉格伯頓石，意思是「Kjerag的巨石」，是一塊大約5平方公尺巨石，懸在兩座山頭之間，海拔984米，不少經驗健行者走到石上拍照留念，仿似懸在半空。

(此動作危險性極高，旁邊並沒有任何保護欄，敬請注意自身安全及承擔風險！)

呂瑟峽灣：奇蹟石底下是Lysefjord呂瑟峽灣，為冰河時期間冰河溶解後沖蝕而形成的一個長達42公里的峽灣。

➡：**Clarion Hotel Stavanger 酒店或同級**

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	輕便餐盒	酒店餐廳

第9-10天 斯塔萬格→香港
Stavanger~Hong Kong

早餐後，於酒店休息或自由活動。於指定時間乘車前往機場，乘坐德國漢莎航空經法蘭克福轉機飛返香港。航機於第10天安抵香港。旅程至此完滿結束！

早餐	午餐	晚餐
酒店餐廳	自理/航機上	自理/航機上

【健行挪威團重要事項】(報名前敬請先行了解)

- 行程中的健行活動及路線，由當地接待單位按實際情況而作出決定。
- 行山路線會因應天氣、交通、團員之體力等難以估計因素，有需要時會作出即時更改，甚至縮短路線，一切以領隊的當時決定為準；本公司保留最終決定權，團友不得藉此反對。
- 客人必須衡量個人體格、年齡及健康狀況，如有需要，報團前應要徵詢醫生或專業人士之意見及建議。

註：報名前請參閱本公司或網頁 <http://www.premiumholidays.com/zh-HK/> 內之最新版本的重要責任及細則條款。

上述之膳食安排，如遇節日、裝修或特殊情況，將安排其他膳食替代 | 行程及膳食之先後次序，會按當地實際情況而可能有所改動，如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄，將會以其他節目代替 | 如遇展覽會或其他特殊情況而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿，客人不得藉此要求退款或賠償 | 以上圖片及地圖只供參考。👤 入內參觀 📷 外觀拍照 🍷 自費節目 🏠 下榻酒店 ENIA10SUM_240415