



フロムとフロム峡谷を歩く

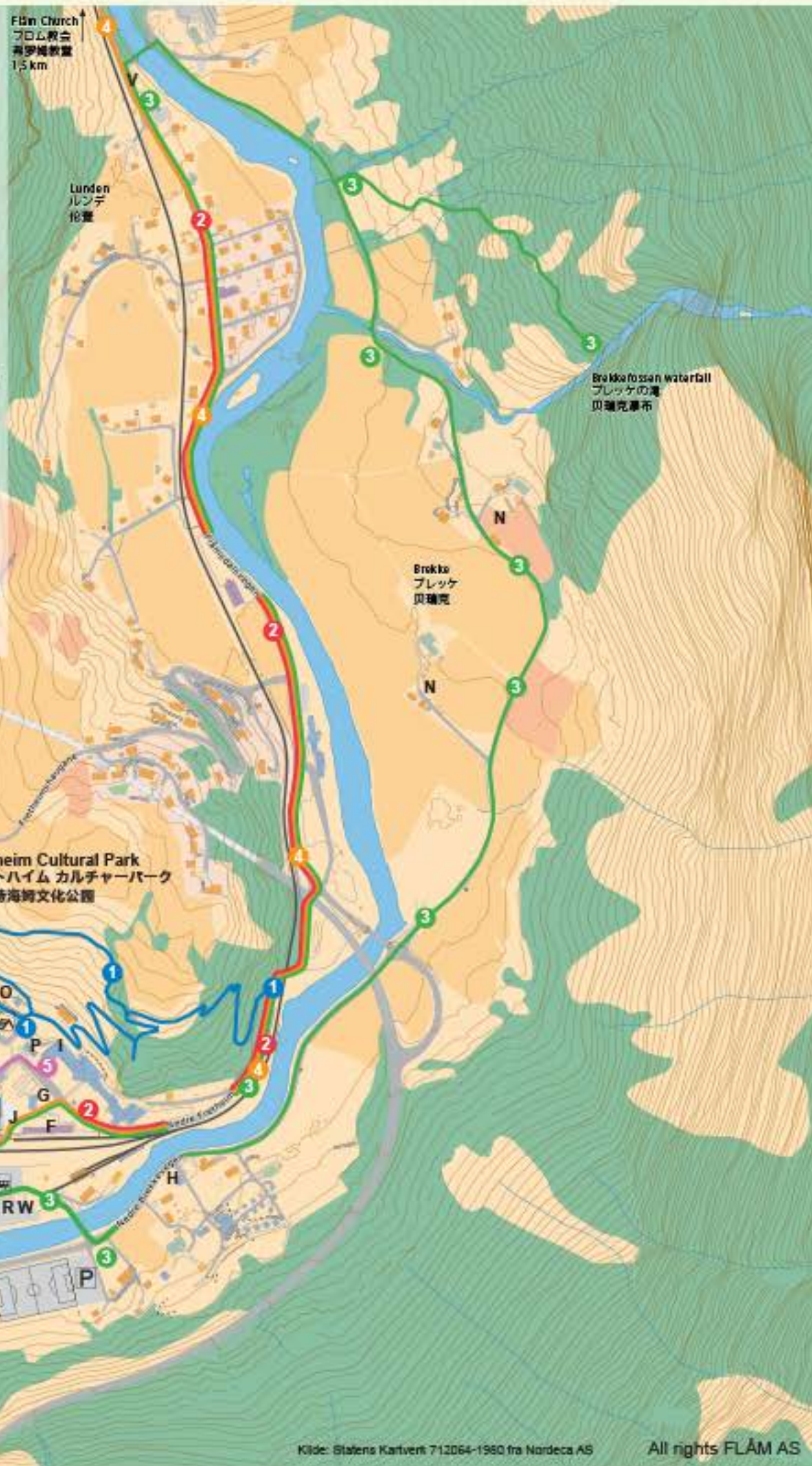
フロム峡谷は、古くからある山々を分け入るように広がり、西ノルウェーのフィヨルドらしさがあふれる峡谷です。何百万年にもわたる氷河期を経て、氷河から溶け出した氷、石、砂礫の層により、現在のフロム峡谷やアウルランフィヨルドの美しい景観が生まれました。

フロムやフロム峡谷は自然とふれあえる場所です。選択したルートを楽しむ旅の中で、このマップがお役に立ちましたら幸いです。ただし、山中のハイキングでは、必ず印の通りの経路をたどること、またシューズは上質の物を履き、お弁当と飲み物を常に携帯することをくれぐれもお忘れなく。

フロムとフロム峡谷を歩く

フロム峡谷は、古くからある山々を分け入るように広がり、西ノルウェーのフィヨルドらしさがあふれる峡谷です。何百万年にもわたる氷河期を経て、氷河から溶け出した氷、石、砂礫の層により、現在のフロム峡谷やアウルランフィヨルドの美しい景観が生まれました。

前往弗罗姆和弗罗姆山谷非常便捷。不论如何，我们都希望这张导游图能够为游客们带来帮助，使其尽情享受旅途的愉快。但是切记，在山谷中徒步旅行时，请务必沿着有标记的路线前进，穿戴质量可靠的鞋袜，并携带好盒装午餐和足够的饮水。



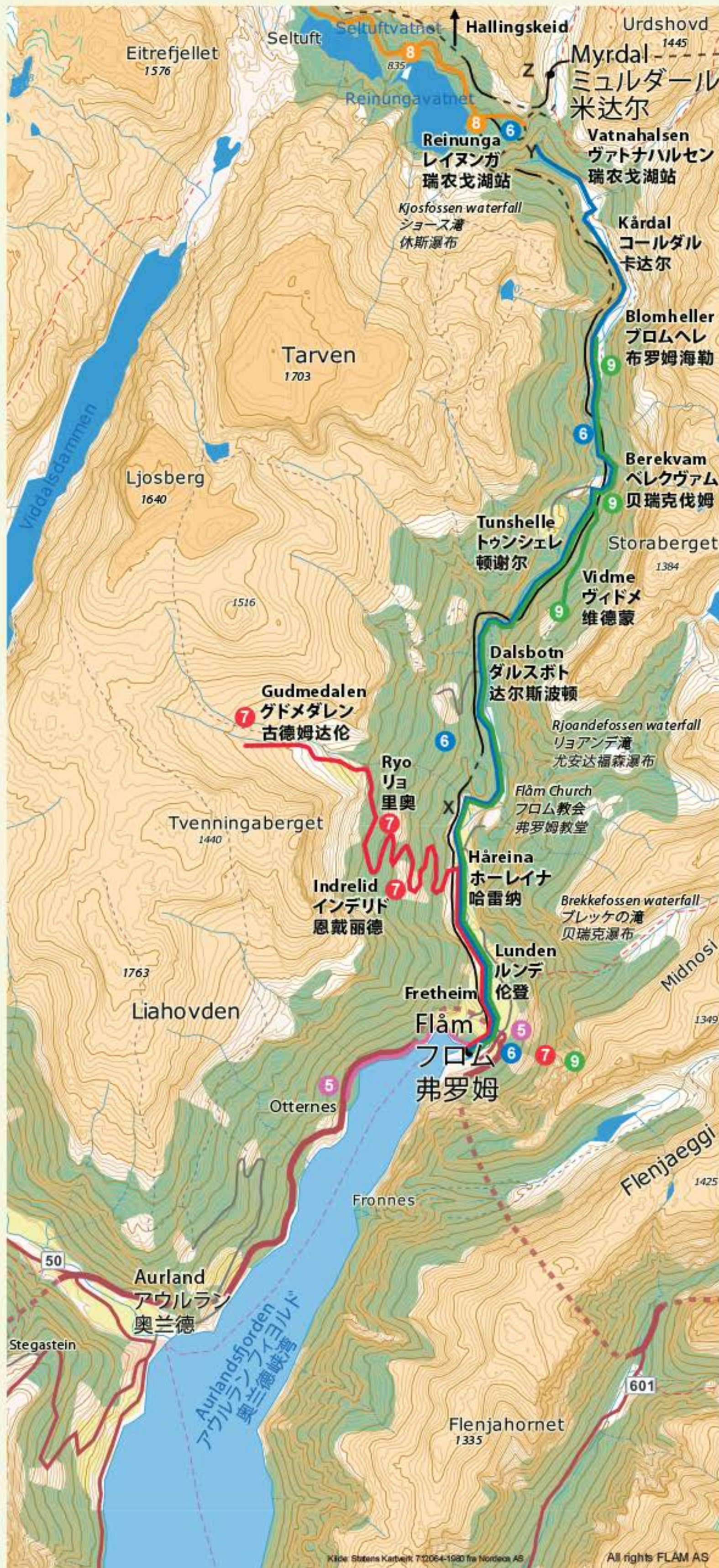
FLÅM
www.visitflam.com
Tel. +47 57 63 14 00
www.visitflam.com

Kilde: Statens Kartverk 712064-1990 fra Nordica AS All rights FLÅM AS

フロムを歩く / 弗罗姆徒步旅行

- 1 ツアー1. フレトハイム カルチャーパーク・コース 0.5~1時間**
スタート地点はフレトハイム ホテルのすぐ裏。自然に囲まれた1600メートルの周遊コースを進むと、芸術的な美しさのビューポイントが待っています。コースにはベンチも備えつけられています。カルチャーパークはすべての人に開放されており、アクティビティエリアや子ども向けの遊び場もあります。
- 1 旅行路線 1 游览弗瑞特海姆文化公园 0.5-1 小时**
从弗瑞特海姆旅馆后方出发，沿着一条 1600 米的环形道路游览，周围是自然美景、艺术作品、景点和长凳。文化公园对外免费开放，并设有活动区域和儿童游乐场。
- 2 ツアー2. ルンデ 1~1.5時間**
スタート地点はフレトハイム ホテル。線路やと川と平行する道をたどります。1kmほど進むと集落が見えてきます。このあたり一帯がルンデです。復路は同じルートを戻ります。
- 2 旅行路線 2 伦登 1-1.5 小时**
从弗瑞特海姆旅馆出发，沿着与铁路和河流平行的公路前进，1公里后便可来到一处庄园，此处名为伦登。沿原路返回。
- 3 ツアー3. ブレккеの滝 1.5~2.5 時間**
スタート地点はフロム駅。橋を渡り、フロム キャンピングを通過します。交差点に出てそのまま真っ直ぐに進みます。1.5kmほど進むと見えてくるブレккеの滝の標示板に従って歩き、ゲートを通過して赤いT字サインの通りに小道を進むと到着です。険しい地形なので、道端や滝の近くは足元に十分注意して歩いてください。
- 3 旅行路線 3 布雷ккеの滝 1.5-2.5 小时**
スタート地点はフロム駅。橋を渡り、フロム キャンピングを通過します。交差点に出てそのまま真っ直ぐに進みます。1.5kmほど進むと見えてくるブレккеの滝の標示板に従って歩き、ゲートを通過して赤いT字サインの通りに小道を進むと到着です。険しい地形なので、道端や滝の近くは足元に十分注意して歩いてください。
- 4 ツアー4. フロム教会 1.5-2 時間**
スタート地点はフロム駅。線路と川沿いを歩きます。3kmほど進むと、1667年に建てられたフロム教会が見えてきます。この教会が現在ある場所は、かつてのフロムの旧中心地でした。復路は同じルートを戻ります。
- 4 旅行路線 4 弗罗姆教堂 1.5-2 小时**
从弗罗姆站出发，沿着铁路和河流前进，3公里后，您会看到建于 1667 年的弗罗姆教堂。教堂位于历史悠久的弗罗姆中心。沿着原路返回。
- 5 ツアー5. オッタネス農場 3時間**
スタート地点はフレトハイム ホテル。ハイムリー ベンションの前を歩いてボートの保留場へと向かいます。そのまま歩道とサイクリングロードを進みます。4kmほど進むと見えてくる大通りの交差点を渡り、砂利道が300メートル続く丘を上ると農場に出ます。オッタネス農場は集落内に27戸の住宅が並び、その歴史は17世紀にさかのぼります。復路は同じルートを戻ります。
- 5 旅行路線 5 奥顿斯农场大院 3 小时**
从弗瑞特海姆旅馆出发，穿过黑姆里公寓来到游船码头。继续沿着自行车道步行前进，走过主道约 4 公里后，沿着碎石路攀上距离农场 300 米的 小山。奥顿斯农场大院建有 27 座连成一排的房屋，其历史可追溯到 17 世纪。沿着原路返回。

- | | |
|--|-----------------|
| A フロム駅/フロム ビジターセンター、ATM、観光案内所、サガ・スーベニール
弗罗姆火车站/弗罗姆游客中心、ATM、旅行问讯处、Saga 纪念品商店 | WC ATM Souvenir |
| B Flåm Ferdaminne アパート、サガ・スーベニール / 弗罗姆弗德敏那、Saga 纪念品商店 | Souvenir |
| C フロム ブリュッガ ホテル、フルクローア、Ægir BrewPub (パブ)
Flåmsbrygga Hotel 旅館、Furukroa Restaurant 餐馆、Ægir BrewPub 啤酒 & 酒吧 | |
| D Togel カフェ、フロム パノラマ / Togel 咖啡馆、弗罗姆博物馆 | |
| E COOP スーパーマーケット、郵便局 / COOP 超市、邮局 | |
| F フロム鉄道資料博物館土産物店 / 弗罗姆铁道博物馆、纪念品商店 | Souvenir |
| G フロムスウセーターショップ / 弗罗姆毛衣纪念品商店 | Souvenir |
| H フロム キャンピング&ホステル / 弗罗姆夜营地 | |
| I フレトハイム ホテル&レストラン、ロビーバー / 弗瑞特海姆旅馆及餐厅、大厅酒吧
Fretheim Hotel & Arven Restaurant | |
| J フィヨルドサファリ / 峡湾订票处 | |
| K フロム マリーナ&アパートメント / 弗罗姆码头及公寓 | |
| L ハイムリー ベンション / 黑姆里公寓 | |
| M フレトハイム フィヨルドヒュッテ / 弗瑞特海姆峡湾度假小屋 | |
| N ブレкке ガードホステル / 布雷克加尔旅馆 | |
| O Bakkastova カフェ / 巴卡斯托瓦咖啡馆 | |
| P アウルランシューズ-地元の手工芸 / 奥兰德观景台-当地的手工艺品店 | |
| Q フィヨルドクルーズ ネーロイフィヨルド/ノルウェー・イン・ア・ナットシェル/Norled エクスプレスポート
峡湾游轮、纳柔依峡湾/挪威摄影、诺雷德水上渡轮 | |
| R 班車-観光車 / 定期班车站点 | |
| S フロムクルーズ発着港/フロム クルーズポート / 弗罗姆邮轮母港 | |
| T Njord カヤック、ビーチ&レクリエーションエリア / 涅尔德皮艇、海滩及游乐区 | |
| U ステータス観光ツアー 斯特加观光 | |
| V Huldra ショップ / 胡尔德拉商店 | |
| W フロムへグドヴァンゲン間のシャトルバスー 弗罗姆至古德旺恩往返班车 | |
| X ヨルヴェン ヒュッテ (反対側) / 吉文海特酒店 (其他方面) | |
| Y Vatnahalsen Hayfjells ホテル (反対側) / 瓦塔森酒店 (其他方面) | |
| Z カフェララレン (反対側) / 哈拉伦咖啡馆 (其他方面) | |



フロム峡谷を歩く 弗罗姆山谷徒步旅行

- 6** ツアー6. フロム鉄道 - ヴァトナハルセン - フロム 4~5時間 (20km)
フロム鉄道に乗ってヴァトナハルセンまたはミュルダールへ。旧道 (Navviesロード) を通ってフロムに戻ります。標高8635m。ルートの途中で電車に乗降できます。
- 6** 旅行路線 6 弗洛姆铁路 - 瓦塔森家酒店 - 弗罗姆 4-5 小时 (20 公里)
沿着弗罗姆铁路走到瓦塔森家酒店或米达尔观光铁路。然后沿着这条饱经沧桑的施工作业道路 (壮丁路) 返回弗罗姆。高度差为 8635 米。也可以沿这条路进入/离开火车站。
- 7** ツアー7. インドレリドとグドダーレン 4-5時間
ホーレイナまでフロム鉄道に乗るか、大通りを歩きます (3km)。いくつかの農場を通り過ぎながら山側をたどる道を進みます。やがて樹木が見えなくなると山の台地が広がり、グドメダーレン (標高800m) に到着します。復路は同じルートに戻ります。
- 7** 旅行路線 7 英德雷利 & 古德姆达伦 4-5 小时
沿着弗罗姆铁路走到哈雷纳或走到主干道 (3 公里)。在沿着通往山上的路时, 会通过多片农田。在森林线以上, 随着您抵达古德姆达伦 (海拔 800 米), 高原的美景将逐一向您呈现。沿着原路返回。
- 6** ツアー8. ヴァトナハルセン - セルトゥフト 4.5~5時間 (鉄道乗車時間を含む)
フロム鉄道に乗り、サイクリングロード (Navviesロード) のあるヴァトナハルセンへ。ハッキングスエイドの方向へ歩き、レインウガ湖沿いの小道を進みます。ヴァトナハルセン ホテルでは食事をとることができます。復路は同じルートに戻ります。
- 8** 旅行路線 8 瓦塔森家酒店 - 赛尔杜福特 4.5-5 小时 (含乘坐火车的时间)
沿着弗罗姆铁路走到瓦塔森家酒店, 然后沿着环形游览 (壮丁路), 朝着 Hallingskeid 方向走。沿着 Reinungavatnetake 继续前进。瓦塔森家酒店提供休息服务。沿着原路返回。
- 9** ツアー9. フロムヘレ - ヴィドメ 4~5時間 (鉄道乗車時間を含む)
フロム鉄道に乗り、フロムヘレへ。谷を歩いて下るとベレクヴァムに出ます。左側の線路を渡り、そのまま砂利道を上ります。ヴィドメ農場 (標高600m) には1000年にわたり人々が居住していました。フロムに戻るには、ベレクヴァムから電車に乗るか、谷を歩いて下ります (+2時間)。
- 9** 旅行路線 9 布罗姆海勒 - 维德蒙 4-5 小时 (含乘坐火车的时间)
沿着弗罗姆铁路走到布罗姆海勒, 并沿着山谷朝下走到贝瑞克伐姆, 越过左手边的铁路, 继续向上沿着碎石路前进。维德蒙农场 (海拔 600 米) 已经有 1000 多年经营历史。乘坐火车 (或走路) 沿着山谷从贝瑞克伐姆出发直达弗罗姆 (要多 2 小时)。

表示時間は往復の時間です。
如进行往返旅行, 建议采用才路线。



FLÅM
www.visitflam.com

Tel. +47 57 63 14 00
www.visitflam.com