7天：不自驾游特罗姆瑟

适合： 以一个住宿据点安排极光之旅。**季节：** 秋冬；2—3月可兼顾白天活动与黑暗的夜晚。**交通：** 当地公交及提供接送的游览。**预算：** 参加多项有向导的活动时较高。

- **第1天：** 抵达，晚上轻松休息。
- **第2天：** 城市与博物馆；第一次极光游览。
- **第3天：** 上午放慢节奏，安排简短的城市活动。
- **第4天：** 按季节选择有向导的自然或冬季体验。
- **第5天：** 自由安排；晚上可考虑再次观赏极光。
- **第6天：** 根据天气选择文化、美食或短途游览。
- **第7天：** 离开。

住宿： 特罗姆瑟（Tromsø）6晚。保留休息和调整活动日期的空间；活动取消时可改为城市体验。整个停留期间也可能看不到极光，见第27章。

把第一次极光活动安排在停留前期，后面便还有其他夜晚可供尝试。提前预订最重要的活动，同时了解改期和取消条款。自由活动日也可以用来在深夜返回后休息，不必再塞进一次外出游览。

第六部分：完整旅行路线

28. 按旅行时间选择路线

抵达和离开当天也算旅行日：5天对应4晚。国际航班所需时间，以及可能返回起点城市的时间，需要另行留出。

先按最想体验的内容选择路线，再用各地区章节安排每天的活动。以下建议已考虑用餐和休息时间。多加一站，也意味着增加交通和重新入住的时间；想多体验一个地方，不如在那里多住一晚。

以下预算等级是相对比较，不含国际机票：**适中**指交通安排较简单、付费活动较少；**较高**包括较多有向导的活动、租车或挪威国内航班；**很高**可能适用于包含活动的船舱住宿航程。旺季可能使所有等级的费用上升。

5天：不自驾游奥斯陆与卑尔根

适合： 首次体验城市与自然景观。**季节：** 全年。**交通：** 火车与当地公共交通。**预算：** 适中。

- **第1—2天：** 奥斯陆（Oslo）：港口与一座博物馆。
- **第3天：** 乘卑尔根铁路（Bergensbanen）前往卑尔根（Bergen）；为这段旅程留出一整天。
- **第4天：** 游览Bryggen，能见度好时前往Fløyen；否则选择博物馆。
- **第5天：** 从Bergen离开。

住宿： Oslo 2晚，Bergen 2晚。如想加入弗洛姆（Flåm）或峡湾游览，增加1—2晚。考虑到列车可能临时调整，不要在预计抵达后立即安排重要活动。

这条短线适合初步认识两座城市，并把火车旅程本身作为观景体验。如果想在峡湾边留出完整一天，更适合选择下方经Flåm的较长路线。第一天抵达较晚，在Oslo的游览时间也会相应减少。

第五部分：极光

27. 北极光：为机会做准备，不把它当作保证



Tromsø地区Ringvassøya岛的极光与雪地。2015年1月；曝光20秒、ISO 3200，照片不代表肉眼必然看到的亮度与色彩。
B032 · Svein-Magne Tunli – tunliweb.no / CC BY-SA 4.0

北极光可能成为旅途中最难忘的瞬间，但它没有固定时间表。任何目的地、导游或预报服务，都无法保证你一定能看到。好的北极光行程会留下多次尝试的机会；即使天空始终平静，或被云层遮住，整趟旅行也依然值得。

什么是北极光?

太阳不断释放带电粒子流。地球磁场将其中一部分粒子引向两极附近。当它们与高层大气中的氧和氮碰撞时，能量便以光的形式释放出来。

颜色取决于粒子碰到的物质，以及碰撞发生的高度等因素。最常见的是氧产生的绿光，也可能出现红色、紫色等颜色。相机能记录人眼难以察觉的微弱色彩，因此，色彩鲜艳或经过后期处理的照片，不一定代表你亲眼看到的样子。

图片来源

NorwayWise / Sample photo credits

Page 84 / Ringvassoya / Northern lights

Svein-Magne Tunli - tunliweb.no

CC BY-SA 4.0

照片原始来源　Wikimedia Commons

照片仅缩小排版，未作生成式修改。照片保留各自的许可条款。

Photos resized for layout; no generative edits. Photo licences remain unchanged.
Book text and layout: NorwayWise.
norwaywise.com