



# “享受休闲之旅” 度假休闲之旅



  
 2007-2013  
 cooperazione territoriale europea  
 programma per la cooperazione  
 transfrontaliera  
**Italia-Slovenia**  
 evropsko teritorialno sodelovanje  
 program čezmejnega sodelovanja  
**Slovenija-Italija**

  
**Investiamo nel vostro futuro!**  
**Naložba v vašo prihodnost!**  
[www.ita-slo.eu](http://www.ita-slo.eu)

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
 Projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

## PROJEKT SLOWTOURISM

Slow turizem je poimenovanje za obliko turizma, ki omogoča turistom, da izkoristijo svoj čas ter se brez skrbi in stresa, ki ju povzroča današnji hitri tempo življenja, odpravijo na pot. Oblikovalci turistične ponudbe (turistične organizacije, narodni parki, občine, lokalne razvojne agencije ...) morajo slow turistom ponuditi aktivnosti, ki se lahko ponašajo s slow oznako; mednje sodijo izletništvo in pohodništvo, kolesarjenje (tudi gorsko), konjenišvo, veslanje in drugi vodni športi, odkrivanje podzemnih jam, ogledi številnih zaščiteneh področij, opazovanje ptic, balonarstvo, jadralno padalstvo, vleka s psi, tek na smučeh, krpljanje itd. Ponudba mora temeljiti na dolgoročni viziji in trdnih odnosih z lokalnimi skupnostmi ter ob spoštovanju in varovanju okolja.

Partnerji v strateškem projektu SLOWTOURISM, ki je sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev, imajo namen oblikovati tovrstno turistično ponudbo. Slow turisti bodo lahko uživali na območju sedmih italijanskih pokrajin severnega Jadrana (Ravenna, Ferrara, Rovigo, Treviso, Benetke, Videm in Trst) in dveh slovenskih regij (Gorenjska in Goriška). Cilj projekta je povečanje oblik sproščujočega turizma in promocija omenjenih področij, ki jih zaznamujejo izredno raznolika krajina, dragocene naravne in kulturne znamenitosti, različne oblike domačih obrti, tipična kulinarika itd. Izvajala se bo prek različnih trženjskih orodij, kot so brošure o slow turističnih poteh, udeležbe na sejmi, prirejanje slow dogodkov na slovenskem in italijanskem področju, oblikovanje turističnih paketov v sodelovanju s turističnimi agencijami, organiziranje izobraževalnih izletov za slovenske in italijanske turistične akterje na slow območjih. Tako v Sloveniji kot v Italiji bodo vzpostavljene »slow točke«. Projekt SLOWTOURISM se bo povečini osredotočal na kolesarjenje, rečni turizem, opazovanje ptic ter naravoslovni in športni turizem.

Katalog, ki je pred vami, je nastal v treh različnih izdajah: v skupni slovensko-italijanski (na voljo v elektronski obliki na spletni strani [www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)) ter v japonskem in v kitajskem jeziku. Za japonski in kitajski trg je velikega pomena, da so katalogi namenjeni in izdelani izključno zanj, saj je razlika med latinico, ki jo uporabljamo za zapis slovenskega in italijanskega jezika, ter pismenkami, ki jih uporabljajo v kitajskem in japonskem jeziku, prevelika in hkrati predstavlja težavo pri oblikovanju kataloga.

Toda meja med gosti, najsi prihajajo iz Slovenije, Italije, Kitajske ali Japonske, ni; slow, počasni turizem kot nova filozofija potovanja, ki želi povezati slovensko in italijansko območje, je namenjena in zanimiva vsem, ne glede na to, kje imajo dom. Prispevala bo h krepitvi ponudbe zgornjega dela Jadrana, ki ima edinstvene značilnosti na mednarodni ravni.

## IL PROGETTO

Il turismo slow permette ai turisti di impiegare bene il loro tempo e partire senza pensieri e stress provocati dal logorio della vita moderna. I fornitori dei servizi turistici (organizzazioni turistiche, parchi nazionali, comuni, agenzie di sviluppo regionali e altri) devono offrire ai visitatori attività che possono essere considerate slow, tra cui possibilità di escursionismo e alpinismo, ciclismo (anche di montagna), equitazione, canottaggio e altri sport acquatici, visite alle grotte sotterranee o a numerose aree protette, birdwatching, voli in mongolfiera, parapendio, sci di fondo, escursioni con cani da slitta o racchette da neve e molto altro ancora. L'offerta si basa su una visione lungimirante e rapporti stretti con le comunità locali nonché sul rispetto e sulla tutela dell'ambiente.

I partner del progetto strategico SLOWTOURISM, cofinanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013 dalle risorse per lo sviluppo regionale e dalle risorse nazionali, intendono formare un'offerta turistica di questo tipo. I turisti slow potranno scoprire sette regioni italiane dell'Alto Adriatico (Ravenna, Ferrara, Rovigo, Treviso, Venezia, Udine e Trieste) e due regioni slovene (Gorenjska e Goriška). Lo scopo del progetto è aumentare le forme del turismo rilassante e promuovere le aree menzionate, contraddistinte da paesaggi variegati, monumenti naturali e culturali di grande valore, vari tipi di artigianato, tradizioni gastronomiche ecc. La promozione si svolgerà tramite vari mezzi, ad esempio brochure o sentieri turistici slow, partecipazioni alle fiere, organizzazione di avvenimenti slow in Slovenia e in Italia, preparazione di pacchetti turistici in cooperazione con le agenzie di viaggio, organizzazione di escursioni nelle aree slow per i protagonisti nel settore del turismo sloveni e italiani. Sia in Slovenia sia in Italia verranno istituiti dei "punti slow". Il progetto SLOWTOURISM si concentrerà perlopiù sul ciclismo, turismo fluviale, birdwatching, turismo naturalistico e sportivo.

Il catalogo di fronte a voi è stato redatto in tre edizioni diverse: una in sloveno e italiano (disponibile in forma elettronica sul sito [www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)), una in cinese e una in giapponese. È di vitale importanza che i cataloghi per il mercato cinese e quello giapponese siano redatti separatamente poiché la differenza tra l'alfabeto latino, usato dallo sloveno e dall'italiano, e i caratteri cinesi e giapponesi è troppo grande e rende difficile il design del catalogo. Tuttavia tra i turisti - sloveni, italiani, cinesi o giapponesi - le differenze non esistono. Il turismo slow quale nuova filosofia del viaggiare, inteso a collegare le aree slovene e quelle italiane, è destinato a tutti e interessante per i turisti di tutto il mondo. Il progetto contribuirà ad arricchire l'offerta dell'Alto Adriatico con le sue caratteristiche uniche a livello internazionale.

## 斯洛文尼亚-意大利 休闲游

斯洛文尼亚和意大利两国都地处欧洲中部，是欧盟重要成员国。两国相邻的地理位置促成了两国旅游业的联合发展。目前两国联合发展SLOWTOURISM这个旅游项目，这个旅游项目涵盖了斯洛文尼亚和意大利很多著名景点，从波河三角洲（Delta del Po）到“上卡尼鄂拉”（Gorenjska）地区、特里格拉夫国家公园（Triglavski narodni park）和布莱德湖（Bled），还有威尼斯的泻湖以及喀斯特地区（Karst）。这些地区有各种各样的自然风光，非常优美迷人，如大海、泻湖、自然保护区、运河、低地、山丘、喀斯特河谷、湖水、河流、山脉等。两国都有被纳入联合国教科文组织（UNESCO）的地区，如特里格拉夫国家天然公园、波河三角洲、弗留利多洛米蒂山脉（Dolomiti Friulane），这里还有着悠久的历史文化和村落、城堡和考古遗址、形形色色的博物馆，各种珍奇的展览品以及艺术和文化等活动和表演。在两国的边境两边都能欣赏到不同种类的家庭手工业品，此外还能遇到水手、渔民和葡萄种植者。两国小旅馆及餐馆皆提供最传统最有特色的当地美食以及当地各种特产和饮料。

这里也是休闲放松旅游的最佳圣地，亲近自然，融入自然，体验自然，感受自然地一切，是这种休闲旅游业的特点。游客们可以骑着单车欣赏海边或湖边的美丽风光，也可以划船或骑马去游览这些景色。在国家自然公园中聆听鸟的歌声，探索古城的历史文化，艺术之宝，以及享受令人垂涎三尺的美食——这一切会让您忘记时间的，忘记烦恼，完全沉浸在这种旅游方式给你带来的各种轻松与美好。这也是休闲旅游的最大特点之一。来自城市的游客已经厌倦了那种快速节奏压力大拥挤的都市生活，在这里您将会忘记城市中的所有一切，完全沉浸在美丽的大自然中，放松休闲的度过美好的假期。而且，热情好客的当地农民还为游客提供各种传统地道的特色美食，这些特色美食的食材都非常天然健康，加之传统健康的烹调方式，真正做到了融入自然。充分让您体会到这种旅游方式给你带来的快乐和轻松的感觉。

本手册包含三种不同的语言版本：有斯洛文尼亚语-意大利语双语版本，中文版本、以及日语版本。但是，无论游客来自斯洛文尼亚、意大利、中国还是日本，彼此之间不存在“边界”。代表一种新兴的旅游理念，而它主要目的是为了将斯洛文尼亚和意大利的旅游业联合起来，从而促进彼此旅游业的共同发展。休闲放松旅游业没有区域性地域性的限制，上亚得里亚海的景色也为休闲放松旅游业提供了最好的平台，同时此旅游业也促进了上亚得里亚海的旅游业的发展并做出了贡献。

I FEEL  
SLOVENIA

出版商：斯洛文尼亚旅游局

编辑委员会：出版商

翻译：Matic Kavčič（马翰林），徐浩

图像来源：项目合作方图片档案

图形与打印预览：Terminal Studio d.o.o

印制：Present d.o.o.

发行量：15,000

印刷地点与日期：卢布尔雅那，2012年3月

本出版物电子版网站：[www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)

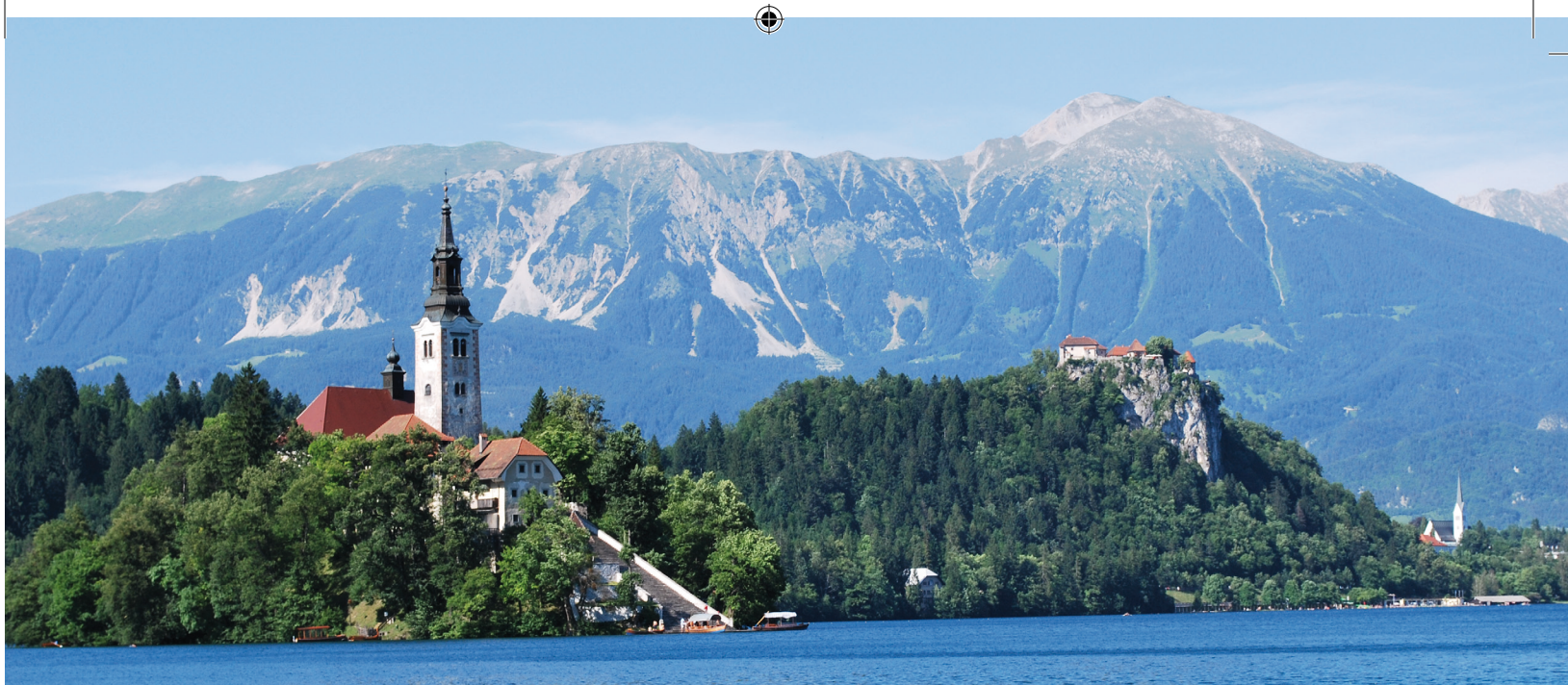
“本出版物：意大利-斯洛文尼亚2007-2013跨境合作规划项目是由欧洲地区发展基金会和国家基金委员会联合出版发行的。”

本出版物内容未必代表欧盟官方立场。本出版物的所有内容均由其作者及斯洛文尼亚旅游局负责。



*Project area*





# 布莱德 Bled

## 布莱德简介

布莱德湖位于斯洛文尼亚西北部的朱利安阿尔卑斯山东麓，因其“三头山”山顶积雪融水不断注入湖中，故有“冰湖”之美誉。布莱德湖风景优美，与其四周环境一直被誉为了最佳的高山旅游中心和疗养胜地之一。大自然的美景、清新的高山气候、和煦的阳光和温泉为休闲放松或旅游度假创造了最理想的环境，让您的身心得到放松，休闲旅游两相宜。湖四周葱绿的树林、明镜般的湖面、湖中给人梦幻般感觉的阿尔卑斯山雪白的倒影，构成了布莱德湖迷人的自然风光，也使它无愧于那“山上的眼睛”的赞誉。弗兰策·普列舍仁 (France Prešeren)，斯洛文尼亚最伟大的诗人曾把湖、湖心岛和其教堂以及山岩上的城堡称之为“人间天堂”。

地址：TIC Bled  
Cesta svobode 15  
4260 Bled

电话号码：+386 (0)4 574 11 22  
电子邮件：tdbled@telemach.net  
网址：www.bled.si

## 自然风光

布莱德仙境般的自然之美，千百年来的历史文化，以及真诚好客的风俗，吸引着众多游人前往。对于全球各地追求美景、放松、灵感、和平或运动挑战的人们来说，他们在布莱德可以尽情享受。您可以选择环湖悠闲漫步或搭乘马车(“fijakar”)沿湖欣赏美景、乘坐传统的 pletna 复古船前往布莱德岛上风景秀美的教堂、参观令人难忘的城堡(高耸在湖面上陡峭的悬崖上)、或是去附近的滑雪坡、高山幽径和高尔夫球场、垂钓或前往娱乐场，而这只是布莱德众多景点中的一部分而已(值得一提的是Vintgar天然峡谷、Babji zob之下的溶洞、Pokljuka, Jelovica 和 Mežakla 高原等等)。此外，您还可以选择带有温泉的室内游泳池、桑拿浴、按摩、沐浴和健身房。

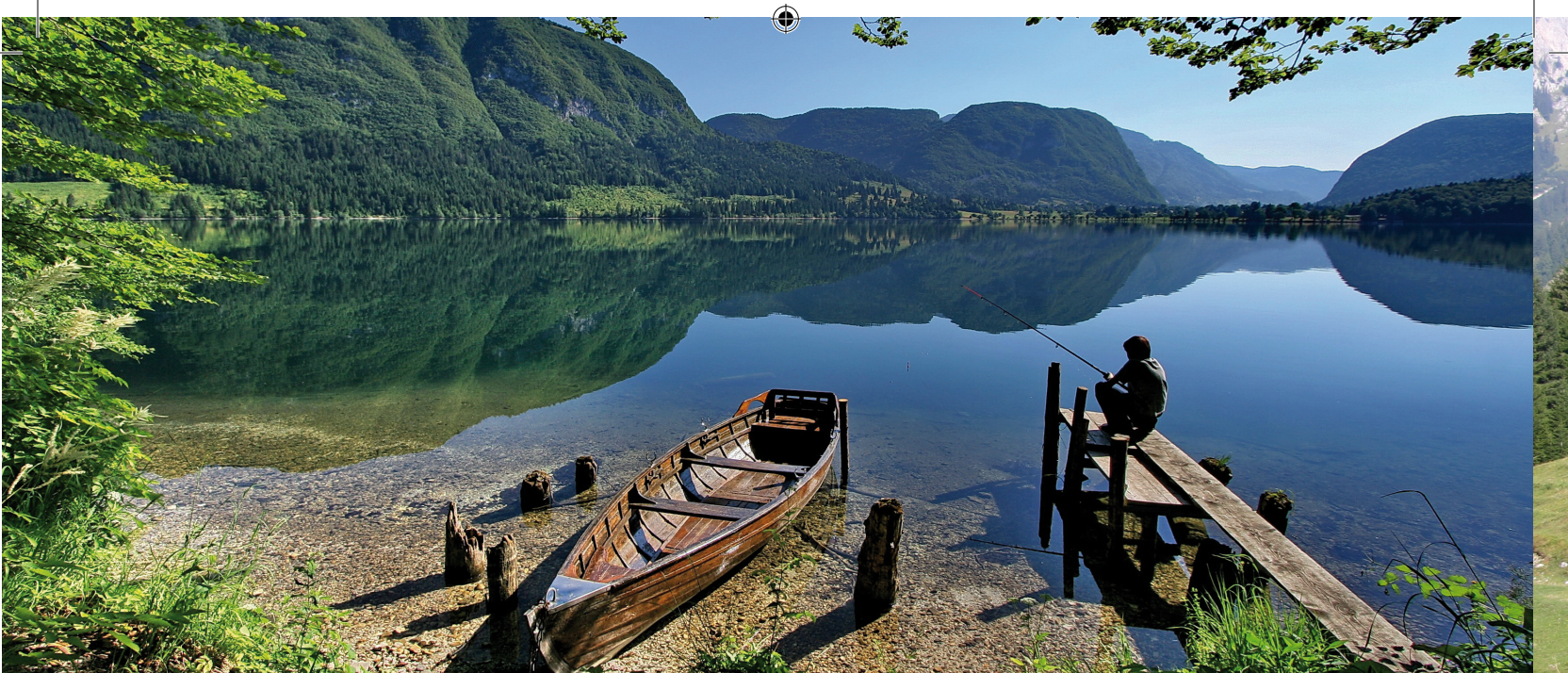
## 文化活动

这里一年四季都为游客们安排了丰富多彩的文化活动。布莱德旅游局一直保持着优良的传统，在这里最古老最大的圣母升天教堂(cerkev Marijinega vnebovzetja)组织婚礼。一千年前，曾经统治这里的德国公爵亨利二世独具慧眼，修建了湖心岛的这座教堂和峭壁上的城堡。教堂里有99级台阶，和高达52米的塔楼，建于15世纪。千年古堡内有博物馆陈列斯洛文尼亚的历史文物。城堡同时保留了巴洛克式和歌德式的建筑艺术风格，见证他历经岁月与时代的更迭。

## 特色美食

这里有各式各样的餐厅，其中最有趣的莫过于极具斯洛文尼亚民族风情的餐厅，在这些餐厅用餐，不但能吃到量足价平的斯洛文尼亚美食，餐厅中身着传统斯洛文尼亚民族服饰的侍应生更会带出浓郁的本土氛围。来到布莱德，一定要品尝一下当地最有名的布莱德奶油蛋糕。几十年来，布莱德的奶油蛋糕一直广为人知，这就是布莱德的象征。您在任何地方都可以买到奶油蛋糕，但是布莱德的奶油蛋糕无疑是最棒的。在过去的40年时间里，布莱德的厨师们已经售出了多达700万个奶油蛋糕。相信您也禁不住奶油蛋糕的诱惑吧：黄油块制作的金黄色的香脆蛋糕皮、浓度完全一致的美味香草糖霜……您是否已经垂涎欲滴了？





## Bohinj 简介

**i** 地址: Turizem (TIC) Bohinj  
Triglavska cesta 30  
4264 Bohinjska Bistrica  
电话号码: +386 (0)4 574 75 90  
电子邮件: info@bohinj.si  
网址: www.bohinj.si

### **C** Bohinj简介

Bohinj湖位于朱利安阿尔卑斯山脉之中（此山脉为斯洛文尼亚最大的山脉），而是斯洛文尼亚境内最大的天然永久性湖泊，也是斯洛文尼亚最大的冰川湖。这是特里格拉夫国家公园（Triglavski narodni park）的最著名的河谷之一。特里格拉夫国家公园，得名于斯洛文尼亚最高山顶——海拔2864米的特里格拉夫山（Triglav）。邻近的山区仍隐藏着七片小湖。风景秀丽堪称旅游、休闲和锻炼身体的绝好去处。

### **A** 自然风光

Bohinj数百年来，涓涓雪水融聚一池，宛如一枚硕大的宝石，深邃而美丽；加上浩瀚山林和清新空气，迷人的Savica瀑布，秀美的山峦，巍峨的峡谷，拥有振奋人心的景色。是旅游绝佳圣地。数百年以来形成的山坡及高山是旱獭、岩羚羊、羴羊、鹿科的原始家园，时而仰望，金鹰翱翔在天空中。此地拥有丰富的动植物。

### **B** 文化活动

人类于Bohinj留下了不易腐烂的踪迹。Ajdovski gradec考古遗址便是最早有关铁矿的证据。人与自然紧密相连的关系反映于高山牧人居所和干草架（stog）之中；人将房子和附属建筑联合在同一屋檐下（Oplenova hiša）。此外，人们建立了又简单又有艺术味儿的教堂（施洗约翰的教堂 cerkev sv. Janeza Krstnika）而举办了让过去和现代互相接触的活动（Kravji bal）。

### **F** 特色美食

Bohinj的传统食物回味无穷。谁还没听说过玉米麦片粥（koruzni žganci）跟酸奶或酸菜呢？Bohinj的特色是本地生产的“mohant”奶酪，还有来自高山牧草和农场的Bohinj硬奶酪与“trapist”半硬奶酪。Bohinj的淡水里有鳟鱼，湖里还能找到美味的“金腹鱼”（zlatovčica），当地的干香肠和正宗的Bohinj肉泥也是当地的特色美食。



# Završnica山谷 (Žirovnica 地区) Dolina Završnice v Žirovnici

## 📍 Završnica山谷简介

Karavanke山脚下坐着Završnica山谷和 Žirovnica地区的十多个特色的小村。山谷的自然风景和椅山 (Stol) 之下的村庄文化特色为观光客提供独一无二的体验, Završnica山谷不但风景优美, 而且山谷中生长着各种各样的生物。因此, 吸引着许多喜欢享受自然风光的游客。Begunje 和Žirovnica之间的众多小村庄被看作是斯洛文尼亚文明的发祥地。关于这一说法最重要的线索就是因为斯洛文尼亚最伟大的诗人弗兰策·普列舍仁 (France Prešeren) 就出生在这里众多小村中的一个村。这里也是斯洛文尼亚养蜂业的发源地。

地址: Zavod za turizem in kulturo Žirovnica

Žirovnica 14

4274 Žirovnica

电话号码: +386 (0)4 5801 503

电子邮件: info@zirovnica.eu

网址: www.zirovnica.eu

## 🏞️ 自然风光

Završnica山谷和其同名的溪流以及人工湖位于海拔2236米的椅山 (Stol) Karavanke山脉最高峰之下, 您可以选择徒步、骑马和骑单车的方式登上Karavanke山脉, 而在那您能欣赏到美丽的景色、普列舍仁小屋 (Prešernova koča) 以及Ajdna古希腊时代末期的遗迹, 都会为您留下深刻印象。

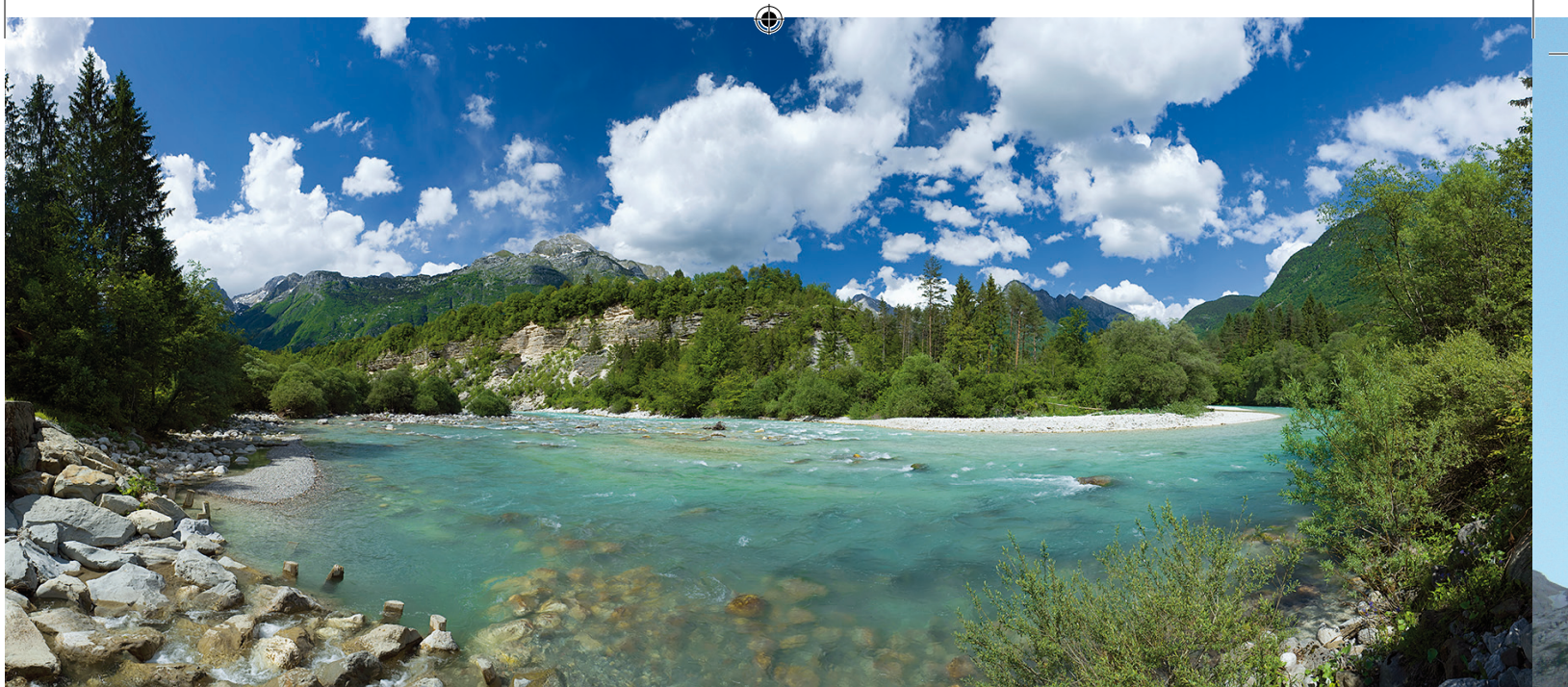
## 📖 文化活动

“Žirovnica文化遗产之路” (Pot kulturne dediščine Žirovnica) 非常著名, 这条文化之路将此地区的文化遗产联合起来, 包括我国最伟大的诗人弗兰策·普列舍仁 (France Prešeren)、Janez Jalen和Fran Saleški Finžgar作家以及Matija Čop语言学家出生的故居, 现在这些故居都被重新改建成了博物馆供游客参观。Žirovnica地区也是我国养蜂业的摇篮, 因为出生于Breznica村庄的Anton Janša, 当时被玛丽亚·特蕾西亚女王任命为维也纳第一位朝廷养蜂师。

## 🍴 特色美食

Žirovnica地区的村庄以荞麦粥闻名。做荞麦粥的方法包括许多种。过去习惯添加梅干或猪油渣, 现在经常加入新鲜的牛肝菌属来烹制。您也可以去拜访当地阿尔卑斯山高原居留的牧人, 顺便品尝一下当地又简单又令人清爽的酸奶。这可是来观光青翠的Završnica山谷的人不可错过的美味啊。





# Soča 河谷 Dolina reke Soče

**i** 地址: TIC Kobarid  
Trg svobode 16  
5222 Kobarid  
电话号码: +386 (0)5 38 00 490  
电子邮件:  
info.kobarid@lto-sotocje.si  
网址: www.dolina-soce.com

地址: TIC Tolmin  
Petra Skalarja 4  
5220 Tolmin  
电话号码: +386 (0)5 38 00 480  
电子邮件: info@lto-sotocje.si  
网址: www.dolina-soce.com

地址: TIC Bovec  
Trg golobarskih žrtev 22  
5230 Bovec  
电话号码: +386 (0)5 38 96 444  
电子邮件: info@bovec.si  
网址: www.bovec.si

## Soča河谷简介

美丽而令人印象深刻的Soča河谷在朱利安阿尔卑斯山麓之下，位于斯洛文尼亚的西北，邻近意大利。Soča河被视为欧洲最美丽的河流之一。Soča河谷流经三个地区：Bovec、科巴里德（Kobarid）和托尔民（Tolmin），这三个地区在斯洛文尼亚占有重要的地理位置，其总面积约942平方公里。在科巴里德地区有一家博物馆，为您展示此地区在一战时期最有名的几场战役——Soča河战役和伊松佐河战役（Soška fronta）。100公里的“和平之路”（Pot miru）上有六家户外博物馆，在Javorca丘陵上的圣灵纪念教堂（cerkev Sv. Duha）也保留着战役的痕迹。

## 自然风光

Soča河谷是自然科学家与植物学家喜爱之地，也是特里格拉夫国家公园的Juliana阿尔卑斯山植物园的所在地。沿着山路前行会欣赏到很多风景优美的经典如Soča河谷，Tolminka的河谷和河床以及Kozjak瀑布。

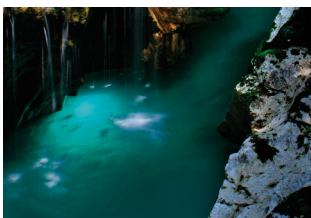
美丽如画的山谷十分适合各种水上活动如漂流、划独木舟或皮划艇、hydrospeed、溪降运动。此外，您也可以尝试滑翔伞飞行、垂钓、攀岩、徒步旅以及骑着山地自行车来欣赏此地的风景。

## 文化活动

Soča河谷里的小镇不但风景优美，而且还有各种各样的传统文化活动，如：每年五月在科巴里德举行的户外秀（Outdoor Show），在托尔民举办的生态节（Eko praznik），每年六月在科巴里德举行的乡村奶酪饺子节（Štrukljada）以及Magdalena国际文化节日，七月的重金属音乐节（Metalcamp），在Bovec的Kluže节、八月在Bovec的Čomparska之夜，九月在托尔民的frika节，九月到十月的Soča河谷徒步旅行节。

## 特色美食

当地家庭式餐馆和酒馆仍保留着老一代人的传统灵魂，并且为客人提供当地最有特色的食物，如科巴里德乡村奶酪饺子（kobariški štruklji）、Bovec熟饺子（bovški krafi）、家庭式玉米麦片粥（domača polenta）、阿尔卑斯山奶酪及乡村奶酪，并加以精心烹制。身在文化气息浓郁的餐馆里，欣赏着传统文化的同时，品尝着来自高原牧场的奶酪（Tominc, Bovec奶酪），这种奶酪具有数百年的历史，并保留着传统的生产方式。在此地旅游一定会是一段深刻而美好的记忆，让您难以忘怀。





# 特里格拉夫国家公园 Triglavski Narodni Park

## 国家公园简介

特里格拉夫自然公园是斯洛文尼亚唯一的国家公园，也是欧洲最古老最大的自然公园之一。此国家公园位于斯洛文尼亚西北部的朱利安阿尔卑斯山地区，此地区邻近斯洛文尼亚、奥地利和意大利三国交界之处。特里格拉夫公园得名于斯洛文尼亚最高的山顶——海拔2864米的峰特里格拉夫山（所谓“三头山”—Triglav）。海拔最低处是国家公园的Tolmin托尔民三峡（180米）。此公园占斯洛文尼亚国土的4%，是斯洛文尼亚最大的保护区。

地址：Triglavski narodni park  
Ljubljanska cesta 27  
4260 Bled

电话号码：+386 (0)4 578 02 00

电子邮件：

triglavski-narodni-park@tnp.gov.si

网址：www.tnp.si

## 自然风光

在变化多样的喀斯特山脉地形周围有着无数的自然和文化特色，还有风景如画的山峰和河谷，游客有大量机会在自然环境中进行旅游活动和享受休闲时光已体，公园中还有许多茂密森林、清澈的水流。公园中生存着独特的动植物种类，其中Zois桔梗（Zoisova zvončnica，风铃zoysii），Trenta布朗蝴蝶（Trentarski rjavček）和Soča鱒鱼，是公园的特有的稀有种类动植物。动物如岩羚羊、石山羊、大松鸡、松鸡、鹰和旱獭，植物如雪绒花（高山火绒草），风铃草，兰花，龙胆等。

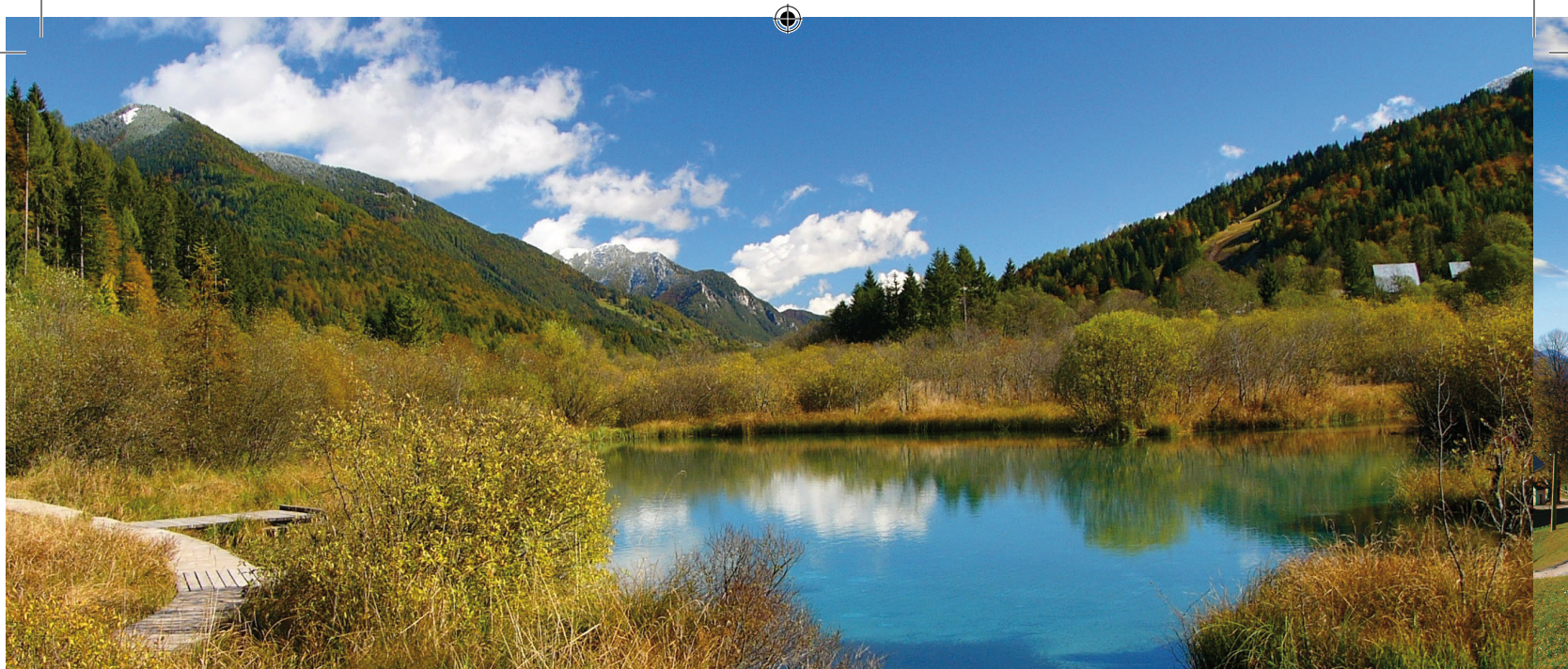
## 文化活动

特里格拉夫自然公园为斯洛文尼亚最大的保护区，这意味着几乎没有机会在公园里建造旅游设施，为的是最大程度维护公园未受损坏的本质，同时让许多人能感受到公园的美。在特里格拉夫国家公园仍然有许多高海拔的牧场，生长着一些稀有的家畜品种，如Drežnica山羊，Bovec羊和“契卡牛”。

## 特色美食

在高山草甸上，他们生产出高品质的奶制品，如各种奶酪和酸奶。从各种奶酪和酸奶，最有当地特色的是用Soča河谷中Tolminec奶牛的牛奶制作成的奶酪，用羊奶加工的Bovec奶酪和Mohant奶酪，以及Bohinj软奶酪。这些都是当地的特产，您可以去品尝一下，选择自己喜欢的一种。





# 克拉尼斯卡戈拉 Kranjska Gora

**i** 地址: TIC Kranjska Gora  
Tičarjeva ulica 2  
4280 Kranjska Gora  
电话号码: +386 (0)4 580 94 40  
电子邮件: info@kranjska-gora.eu  
网址: www.kranjska-gora.si

**o** **克拉尼斯卡戈拉简介**  
在旅游胜地克拉尼斯卡戈拉 (Kranjska Gora) 和朱利安阿尔卑斯山高山地带的独特村庄里, 有着各种休闲活动等着您来体验和享受。您可以在此地慢慢地去探索大自然的奥秘, 坐落于原始山谷中的博物馆会为您呈现各历史时期的珍品、在各种休闲康复服务场所中让您的身心都得到最好的放松, 与自然融为一体。您也可以参加一些当地举办的联欢会, 或是跟家人一块儿去探索上萨瓦河谷 (Zgornjesavska dolina) 的神秘历史。无论在夏、冬之季, 克拉尼斯卡戈拉都提供多种五花八门的活动。选择的可能性众多: 您可以徒步旅行、越野行走 (滑雪式竞步) 和骑自行车。此外, 如果您喜欢刺激的高山运动也可以在不同种类的地势上滑雪、越野滑雪、乘雪橇、高山自由式滑雪, 或滑冰。

**▲** **自然风光**  
上萨瓦河谷是我国现存的最自然最原始的风景区之一, 风景秀丽。特里格拉夫国家公园 (Triglavski narodni park) 迷人的自然风光让您流连忘返, 让您身处最美丽最自然的风景之中。登上特里格拉夫山 (Triglav, 所谓“三头山”)、探索神秘的“角落谷” (dolina Kot), 攀登Prisank山途中触手可及的悬崖、Martuljek山中壮丽的瀑布, 漫步在特色的Rateče小村和金黄色的落叶松之中, 都会为您留下美好的回忆。

**📖** **文化活动**  
令人惊叹的高山大自然也布满了上萨瓦河谷丰富的文化遗产如古老磨坊、祖屋、传统风俗及家庭手工作坊。在Kranjska Gora市中心漫步时, 您就会经过圣母升天教堂 (cerkev Marijinega Vnebovzetja) 以及Liznjek祖屋。Mojstrana村新开幕的“斯洛文尼亚阿尔卑斯山博物馆” (Slovenski planinski muzej) 也为您介绍并展示阿尔卑斯山各个时期的历史特点的。

**🍴** **特色美食**  
上萨瓦河谷有各种各样的美食, 我国最经典传统美食在此地几乎都能品尝得到。当地餐厅保留着当地传统文化和阿尔卑斯山地区的特点, 他们热情好客, 也会按照客人喜好提供各种食物, 满足您的各种要求。这些餐馆的美食都非常地道。如奶酪、酸奶或到山上的小屋去尝尝žganci (麦片粥之类), 满足您的口腹之欲。





# Selca与Poljane谷 Selška in Poljanska Dolina

## 地区简介

Selščica河流和Poljanščica河谷坐落在Polhov Gradec和Škofja Loka和Cerkno丘陵之间。这两个山谷地区有旧石器时代早期的历史痕迹。它们还拥有美丽的自然风光，历史悠久的手工业和传统，当地人人情好客，并保留着当地的文化传统。此外，它们还提供了美丽的景色和众多的娱乐方式。他们艺术广场激发了无数艺术家纷纷前来参观这一领域。

地址: Turizem Škofja Loka  
Kidričeva cesta 1a

4220 Škofja Loka

电话号码: +386 (0)4 517 06 00

电子邮件: info@skofja-loka.com

网址: www.skofja-loka.com

## 自然风光

Selca和Poljane山谷多样的景观，是那些喜欢徒步、登山和骑自行车游客的天堂。Škofja Loka周围有很多适合远足的小路径。300公里Loška的单车小路分为12个部分，您会经过小村，草原和森林。它吸引了众多登山爱好者攀岩登Škofja Loka山陵，在冬天的时候，Soriška山、Stari Vrh，Rudno和Cerkno滑雪场吸引了众多滑雪者来旅游。

## 文化活动

Železniki（小城镇）和Žiri（小城镇）的博物馆展示着当地悠久的传统手工业的历史和发展，当地还有许多教堂值得参观。他们还为用户提供很多活动。当地的传统文化，不同类型的干草架（kozolec），还有一些伟人的雕塑，都值得游客前往一看。

## 特色美食

Škofja Loka丘陵有许多热情好客的观光农场，农场种也有地道的餐馆，来到这里一定要品尝当地的特色，如loška medla（Škofja Loka谷物麦片粥跟荞麦粉做的食物）和loška smojka（芜菁里装满乡村奶酪、酸奶油和小米粥），自制面包，鲜美的肉等美味佳肴，糕点，蜂蜜，果汁，trjak（接骨木属之浓缩物）等甜品，如果想买些纪念品，就可以得到一个手工作坊自己亲手制作的姜饼“dražgoški kruhek”。您也可购买印有“Babica Jerca和Dedek Jaka”商标的美食作为纪念品。





# Kranj, Radovljica, Škofja Loka, Tržič, Jesenice 旧市中心

**i** 地址: Zavod za turizem Kranj  
Glavni trg 2  
4000 Kranj  
电话号码: +386 (0)4 23 80 450  
电子邮件: tic@tourism-kranj.si  
网址: www.tourism-kranj.si

**o** 旧市中心简介  
在河流与Kamnik-Savinja 阿尔卑斯山脉和Karavanke山脉交汇之处, 有很多特色小城。处在河流与古代贸易路线十字路口这些小城被历史赋予了特殊的地位。每个城市都拥有美丽的市中心、悠久的历史建筑、迷人的自然风光以丰富的物产。当地人利用这些自然资源发展了各种手工业工厂, 如传统的手工艺工厂、铁艺加工工厂、养蜂工厂、皮革工厂等家庭式作坊。为当地的经济起到了重要作用。您可以漫步或骑车观赏这些城市, 如克拉尼(Kranj)、Škofja Loka、Tržič、Radovljica和Jesenice, 同时这些城市的旅游部门也安排了很多旅游活动和项目供您选择。

**山** 自然风光  
这些城市都拥有迷人的自然风光, 而且风格各异, 克拉尼地下隧道以及克拉尼附近的Kokra河谷吸引着许多游客, 您也可以去美丽如画Škofja Loka欣赏那里的自然风光、森林、河流和田地。此外, Tržič附近有举世闻名的Dovžan峡谷——这个峡谷里有很多种化石。Radovljica镇周围, 您也可以骑自行车者和徒步旅行去Jelovica 和Lipnica河谷, 那里被誉为自然的天堂。当您来到Jesenice城上面的Golica山顶时, 放眼望去, 山水相间的美景会让您感到十分开心。

**书** 文化活动  
克拉尼则是一座拥有引以为豪的古中心以及另人印象深刻的峡谷河Kokra的城池。在城市的中心, 那座庄严的广场上, 我们将领略充满艺术氛围的各类建筑以及主会堂的风采, 那里有伟大诗人Prešeren的纪念碑以及宏伟的歌特式风格的Kancijan大教堂。被喻为“博物馆之城”的Škofja Loka, 拥有悠久历史的建筑, 壁画以及庄严的广场, 这些深刻的遗迹恰恰显示着这里曾经辉煌过去。超过600年历史的古桥向我们诉说着古老的传说, 宏伟的城堡将使我们深入了解当时的艺术风格以及这座城池的生活方式。此外, Tržič的旧市中心会给您介绍许多关于皮鞋手工作坊、纺织手工业以及皮革加工的故事。他们都被收藏在Tržič博物馆里。来到风景如画的Radovljica小镇, 您会欣赏到中世纪风格的壁画, 豪华的官邸和哥特式风格的教堂。在Sava河谷的开端, 是拥有制铁传统的工业城镇Jesenice。过去的制铁工厂如今已被改建为博物馆, 供游客参观。

**刀叉** 特色美食  
每个城市都为您提供各种传统美食。在Kranj的餐馆里您可以品尝到斯洛文尼亚著名而美味的“克拉尼猪肉香肠”(kranjska klobasa); 上卡尼鄂拉(Gorenjska)肉糜面包卷(“gorenjska prata”——把奶油和玉米粉一起煮开, 加入猪肉和切成小块的面包, 然后烘烤)或蘑菇荞麦麦片粥(ajdova kaša z gobami)。Škofja Loka的纯天然美食也很出名, 如“loška medla”(Škofja Loka的谷物麦片粥跟荞麦粉做的食物)、“loška smojka/kloštergajst”(Škofja Loka的芜菁里装满乡村奶酪、酸奶油和小米粥)。此外, 在Tržič可以品尝当地味道鲜美的炖牛排, 而在Radovljica的农家乐农场您也可以品尝到用蜂蜜做的甜品, 味道独特。



地址: TIC Radovljica  
Linhartov trg 9  
4240 Radovljica  
电话号码: + 386 (0)4 531 51 12  
电子邮件: info@radolca.si  
网址: www.radolca.si



地址: Turizem Škofja Loka  
Kidričeva 1a  
4220 Škofja Loka  
电话号码: + 386 (0)4 517 06 00  
电子邮件: info@skofja-loka.com  
网址: www.skofja-loka.com



地址: TIC Tržič  
Trg svobode 18  
4290 Tržič  
电话号码: + 386 (0)4 597 15 36  
电子邮件: informacije@trzic.si  
网址: www.trzic.si



地址: TIC Jesenice  
Cesta maršala Tita 78  
4270 Jesenice  
电话号码: + 386 (0)4 586 31 78  
电子邮件: tic@ragor.si, tic.jesenice@siol.net  
网址: http://turizem.jesenice.si





# 费拉拉省 Provincia di Ferrara

**i** 地址: Centro Unificato di  
Informazione e Accoglienza  
Turistica  
Castello Estense, Largo Castello 1  
44121 Ferrara  
电话号码: +39 0532 209370,  
+39 0532 299303  
电子邮件: [infotur@provincia.fe.it](mailto:infotur@provincia.fe.it)  
网址: [www.ferrarainfo.com](http://www.ferrarainfo.com)

**o** **费拉拉省简介**  
费拉拉省位于意大利北部艾米利亚-罗马涅区 (Emilia-Romagna) 东部, 是艾米利亚-罗马涅大区九省之一。它北边临近波河威尼托区 (Veneto) 和伦巴第区 (Lombardia)、东边与亚得里亚海交界, 南边与博洛尼亚省 (Bologna) 和拉韦纳省 (Ravenna) 交界, 西边与摩德纳省 (Modena) 交界。这里被称之为自然与历史的宝地, 值得观赏的景点非常多。您可以乘着热气球纵览大海, 或者步行或骑着自行车而去观看乡下的泻湖、绿洲及森林, 以及波河三角洲和海水。

**山** **自然风光**  
您可以漫步在大陆与海水之中的绿洲或波河三角洲公园中, 这里是单车爱好者和观鸟爱好者的天堂。自然与艺术完美的融为一体, 也体现了自然风景与文化景点和经济活动之间的和谐共处。值得一提的就是Comacchio城。

**书** **文化活动**  
在中世纪与文艺复兴时代建筑的费拉拉城, 观光客可以欣赏各种各样的遗产如伟大的城墙、文艺复兴时代的宫殿, 以及重要的艺术博物馆和欧洲最古老的大学之一。今日, 费拉拉城因建筑与文化特性成为联合国教科文组织 (UNESCO) 世界遗产名录上的城市之一。费拉拉城繁华但又带有传统文化的气息, 变化多端的景色非常迷人。

**刀叉** **特色美食**  
费拉拉有各种各样的美食烹: 蝴蝶型的小面包 (coppia)、圣诞时吃的猪肉香肠 (salama da sugo), 美味的Comacchio鳗鱼及波河三角洲的不同种类的鱼。这些都是此地区的特产和原产地, 此地区生产的优质的农产品以及埃斯特 (Este) 贵族家庭提炼的烹饪文化是当地的餐饮特色。



# 拉韦纳省 Provincia di Ravenna

## 拉韦纳省简介

拉韦纳省的首府是拉韦纳（Ravenna），它北倚费拉拉省（Ferrara），西靠博洛尼亚省（Bologna），南临托斯卡纳大区（Toscana）和费利-切塞纳省（Provincia di Forlì-Cesena），东边濒临亚得里亚海。拉韦纳城是世上最美丽的城市之一，因罗马帝国晚期和拜占庭时代的镶嵌装饰而闻名。广阔碧蓝的亚得里亚海，苍劲浓郁的松林以及自然绿洲为游客提供多种度假选择。游客能够骑自行车或步行而探索Vena del Gesso Romagnola公园的丘陵以及美丽的波河三角洲公园的湿地。

地址：Ufficio di Informazione e accoglienza turistica IAT Ravenna

Via Salara 8/12  
48121 Ravenna

电话号码：+39 0544 35404

电子邮件：[iatravenna@comune.ra.it](mailto:iatravenna@comune.ra.it)

网址：[www.provincia.ra.it](http://www.provincia.ra.it)

[www.ravennaintorno.it](http://www.ravennaintorno.it)

## 自然风光

步行或骑自行车在美丽的景色与纯净的大自然之中的时候很容易注意到波河三角洲公园的生物多样性，很多种珍稀的植物和动物。（波河三角洲也是大自然爱好者与观鸟者的天堂）。您也可以选择徒步旅行，骑山地车也可以尝试坐马车来游览此地。

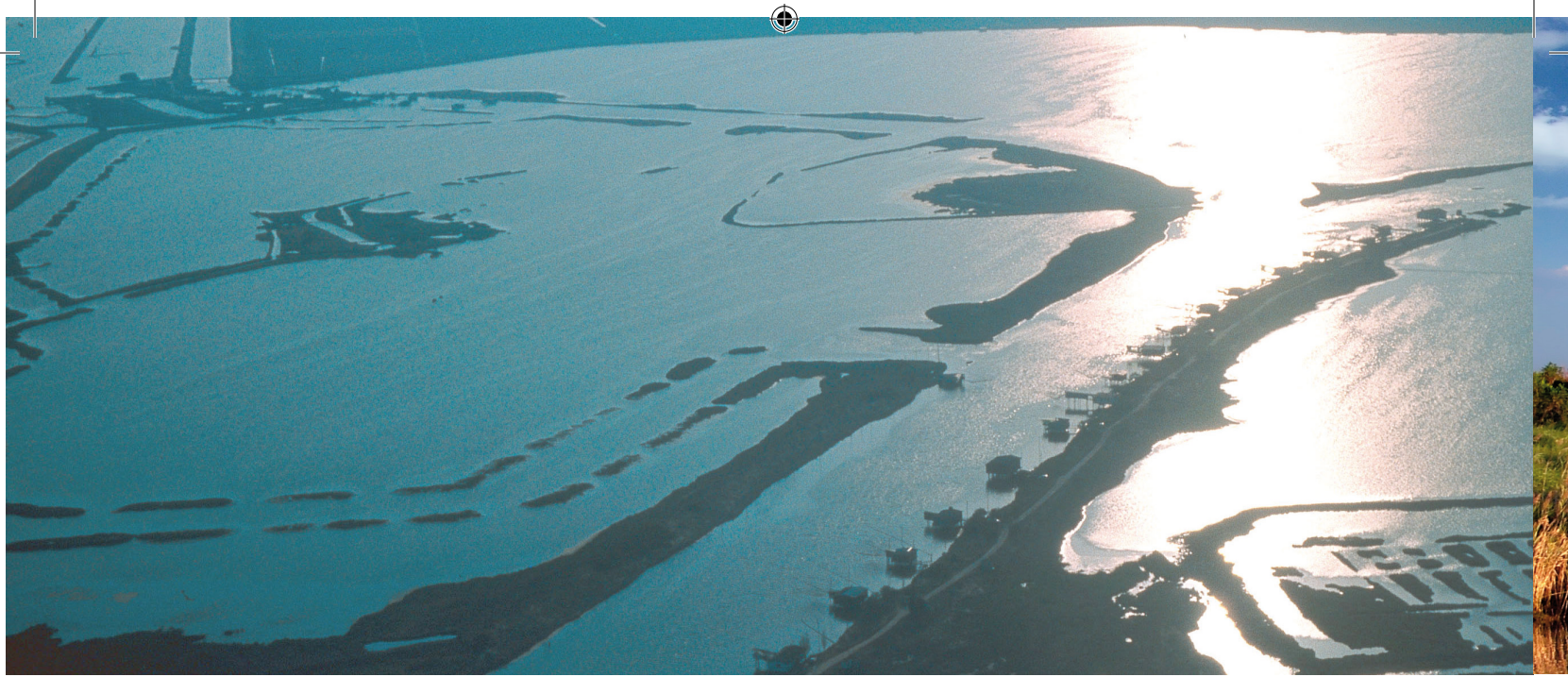
## 文化活动

拉韦纳省是艺术珍宝的圣地，当地有许多罗马帝国晚期以及拜占庭时代的镶嵌装饰保留到现在，主要是早期基督教建筑和镶嵌画艺术，是欧洲所有最完备的拜占庭文化。法恩扎镇（Faenza）以陶器而闻名，Bassa Romagna地区却有生活水平很高的古老小城。法恩扎周边布满了不同时代的堡垒。

## 特色美食

此地区每个风景区都为您提供当地的特色美食让您品尝。美味可口的意大利面食、鱼类、猪肉、奶酪和橄榄油让您充分体验到意大利的味道，最好再来一杯意大利最美味最有当地特色的葡萄酒。值得一提的还有Strada del Sangiovese低地和山坡之间的“美食之路”以及法恩扎镇周围的山坡上的“葡萄酒美食之路”，都值得您前去品尝。





# 艾米利亚-罗马涅大区之波河三角洲公园

## Parco naturale regionale del Delta del Po

**i** 地址: Ente di gestione per i Parchi e la biodiversità  
Corso Mazzini 200  
44022 Comacchio (FE)  
电话号码: +39 0533 314033,  
+39 0346 8015015  
电子邮件: [parcodeltapo@parcodeltapo.it](mailto:parcodeltapo@parcodeltapo.it);  
[servizioinformativo@parcodeltapo.it](mailto:servizioinformativo@parcodeltapo.it)  
网址: [www.parcodeltapo.it](http://www.parcodeltapo.it)

### **o** 波河三角洲国立公园简介

波河三角洲国立公园建立于1988年,是欧洲最大的湿地之一,包括九个城市以及费拉拉省(Provincia di Ferrara)与拉韦纳省(Provincia di Ravenna)。波河三角洲公园占地面积54000公顷。公园里有三角洲及亚平宁山脉(Apennini)河流的河口,如Reno、Lamone、Fiumi Uniti和Bevano河的河口,以及亚得里亚海盐地。公园为游客提供多种自然风光,是休闲旅游方式的最好体现,也是旅游者的最佳选择。此地和费拉拉文艺复兴时代之城在1999年加入联合国教科文组织(UNESCO)的世界遗产名录。

### **A** 自然风光

波河三角洲公园里流淌着景色迷人的Valli di Comacchio泻湖。观光客能乘船前往Valli di Comacchio泻湖、欣赏粉红色火烈鸟活在湖中垂钓。Reno河与Boscoforte半岛风景更不容错过。您也可以从波河三角洲公园的Sant'Alberto游客服务中心漫步,骑自行车或乘坐旅游观光车欣赏此地的景色。

### 文化活动

**b** 您可以参观Mesola宫殿、Pomposa修道院和修道院庄、Codigoro市镇。此外,也可参观Comacchio市和当地著名的建筑以及有五个桥洞的Trepponti三岔桥,或去探索Spina遗迹、参观Casino di Campotto的博物馆,Argenta的生态博物馆、Sant'Alberto的Palazzone博物馆以及Sant'Apollinare in Classe长方形基督教堂和盐库。

### 特色美食

**✂** Comacchio泻湖的传统美食是在卤汁中浸泡的鳗鱼。鳗鱼是非常好的天然休闲食品。由Manifattura dei Marinati工厂挑选、分割、然后将它穿在竹签上,放在柴火上用最传统的方式来烧烤。最后撒上天然的海盐,美味无穷。(海盐用传统方式从海水中提炼加工)。







# 威尼托波河三角洲区公园

## Parco Regionale Veneto del Delta del Po

### 地区简介

波河三角洲（Delta Del Po）似扇子形状，被分为六个支流而汇入亚得里亚海。随着水流的注入和流动，波河沿岸的风景也发生着神奇的变化，大自然的各种美景随着呈现在您的眼前。从茂密的芦苇群到石化的沙丘，从河堤旁一望无际的海滩到泻湖，还有那些当地的特色鱼塘和渔村，所有的景色宛如印象派绘画的变色特点，唤起你的各种各样的想像和情感。因此，一定要细细品位这一切的自然风光。

地址：Parco Regionale Veneto  
del Delta del Po

Via G. Marconi 6

45012 Ariano nel Polesine (RO)

电话号码：+39 0426 372202

电子邮件：info@parcodeltapo.org

网址：www.parcodeltapo.org

### 自然风光

波河三角洲不但拥有自然优美的风景，而且还有着悠久的历史文化，传统艺术，令人惊叹。您可以漫步于Porto Caleri植物园保护区或Ca' Pisani生态园，也可以骑着单车或是骑马游览波河，也可以乘船到芦苇中的河口去看一看。

### 文化活动

三角洲早在青铜器时期就已有人居住。古罗马人在此地建立了殖民地和数公里的马路。后来，费拉拉城邦与威尼斯城邦为此地展开了争夺大战。大战后留下的遗迹均陈列在阿德里亚镇（Adria）及San Basilio镇的考古博物馆内。此外，Ca' Vendramin土壤排水省立博物馆内为保存人们保护此地所作所为。

### 特色美食

波河三角洲的美食主要以海鲜为主。如当地盛产的鲷鱼、鳗鱼、鲑鱼、贻贝以及美味可口的Scardovari海菊蛤属和有名的Caleri的蛤蜊。此地区烹饪的特性即是各种各样的配料。最著名的食物是用卤汁泡的沙丁鱼、烤鳗鱼、鱼汤以及鱼肉调味饭等。





# 罗维戈省 Provincia di Rovigo

**i** 地址: I.A.T. Rovigo  
Piazza Vittorio Emanuele II, 20  
45100 Rovigo  
电话号码: +39 0425 386290  
电子邮件: [iat.rovigo@provincia.rovigo.it](mailto:iat.rovigo@provincia.rovigo.it)

地址: Provincia di Rovigo-Servizio Turismo  
viale della Pace, 5  
45100 Rovigo  
电话号码: +39 0425 386274  
电子邮件: [servizio.turismo@provincia.rovigo.it](mailto:servizio.turismo@provincia.rovigo.it)  
网址: [www.polesineterraduefiumi.it](http://www.polesineterraduefiumi.it)  
网址: [www.rovigotourism.com](http://www.rovigotourism.com)

## **o** 罗维戈省简介

罗维戈省坐落在意大利两条最长的河流阿迪杰河 (Adige) 和波河 (Po) 之间, 它完美地与大自然融为一体, 自然风光非常优美。河水流经之地, 如山间小路, 特色的小村, 如世外桃源人间仙境。让您流连忘返, 仿佛步入休闲胜地。方缓您的步伐, 慢慢去欣赏去体会这一切自然的美好吧。沿路您还会游览到当地很多文化遗迹, 如由五十个镇组成的罗维戈省文化遗产之路。罗维戈省也被称之为Polesine。

## **m** 自然风光

在Polesine, 大自然就是万物之主人, 变化无穷的自然风景, 让您充分体验到大自然的神奇力量, 绚丽多姿的自然景色令您留恋忘返。您可以漫步河边, 也可骑上单车驰骋于辽阔的田野, 融入大自然的怀抱之中。也可以去著名的是由于在这个地区观光客能够亲身体验季节、景色以及彩色之变化。您可以骑车或乘船去游览著名的波河三角洲, 那里有纵横交错的运河、河流和湿地, 也有栖息在此地的鸟儿。

## **b** 文化活动

Polesino艺术和文化遗产令人赞叹: 这里有精美的教堂、广场和宫殿以及各种艺术展览。如Accademia dei Concordi美术馆、如安德烈亚·帕拉弟奥 (Andrea Palladio) 建筑师的Badoer别墅、阿德利亚镇 (Adria) 和弗拉塔波莱西内镇 (Fratta Polesine) 的国家考古博物馆, 此地区也经常举办很多民间文化活动, 非常值得前往。

## **f** 特色美食

罗维戈省里有很多Polesine美食。特别有名的是三角洲米饭、蔬菜、鱼类和软体动物。除了肉和鱼之外, 当地的麦片粥及干萨拉米香肠也非常有特点。此外, 意大利南瓜饭, 南瓜蛋糕、意大利云吞 (tortellini), 以及当地的蜂蜜与果酱。





# 威尼斯省 Provincia Di Venezia

## 📍 威尼斯省简介

威尼斯省在意大利内陆，紧邻亚得里亚海，被称之为水上之城，它拥有悠久的历史，各种各样的自然风景。如广阔的沙滩、泻湖、海边的松林、美丽如国画的城市中心生动，天然绿洲以及各种河道。此地四面环海，和多河流流经此地，风景各异。当地也因盛产纯美的葡萄酒、美味可口的水果和蔬菜以及来自亚得里亚海和泻湖的多种的新鲜鱼而闻名。

## 🌿 自然风光

威尼斯省有多种多样的动植物。此地区的泻湖等水域和运河互相交换着。此外，此地区是许多珍奇种类的鸟儿的家园，各种特色的小镇与小岛，风景都非常优美，您还会在岛上发现很多以前渔民在打渔时曾住过的叫做casoni 的木棚，别有一番特点和情趣。

## 📖 文化活动

威尼斯和穆拉诺岛（Murano）、布拉诺岛（Burano）和托切洛岛（Torcello）等这些泻湖之内的岛之间，有很多旅游景点。充满着历史、艺术和千年传统的文化气息。东威尼托区（Veneto）特色就是沙滩、泻湖、大海交织成一幅美丽的风景画，运河和河流壮美的景观，让人称赞。美丽如画的风景、威尼斯风格的别墅、古老的磨坊以及罗马帝国时代的考古遗址，值得您慢慢游览和欣赏。

## 🍴 特色美食

威尼斯有着悠久的烹饪传统，当地餐馆为您提供各种海鲜，新鲜蔬菜。当地特色食物包括意大利海鲜面（pasta e fagioli）、意大利调味饭（豌豆饭）（risi e bisi）、洋葱炒小牛肝（fegato alla veneziana）和奶油鳕鱼（baccalà mantecato）。在Terre dei Dogi地区（东威尼托）仍为观光客提供许多特产如比比奥内（Bibione）的芦笋、蜂蜜、Montasio干酪、肉干和上等的葡萄酒。

地址：威尼斯省旅游咨询处  
APT della Provincia di Venezia  
住所 San Marco 2637, 30124 Venezia  
电话号码：+39 0415 298711  
电子邮件：info@turismovenetia.it  
网址：www.provincia.venezia.it

地址：威尼斯省旅游咨询处  
APT di Bibione - Caorle  
住所 Via Maja, 8430020 BIBIONE (VE)  
电话号码：+39 0431 442111  
电子邮件：info.bibione@turismovenetia.it  
网址：www.turismovenetia.it





## Terre di Marca 地区

**i** 地址: Oderzo - Tourist Office  
Calle Opitergium, 5  
31046 Oderzo (Treviso)  
电话号码: +39 0422 825251  
电子邮件: [iatoderzo@provincia.treviso.it](mailto:iatoderzo@provincia.treviso.it)  
网址: [www.visitreviso.it](http://www.visitreviso.it)

### **o** Terre di Marca简介

Terre di Marca地区位于前阿尔卑斯地区和威尼斯泻湖的交叉点。到此地旅游是游客了解河堤旁边形形色色的“珍珠”的极好机会: 威尼斯风格的别墅、磨坊、村庄、修道院、城堡遗址以及中世纪的城堡塔都极其有特点。您也沿着河岸的乡间小路欣赏着自然风光。您也可以在具有艺术特色的文化古城奥德尔佐(Oderzo)、Motta di Livenza、Portobuffolè以及Roncade稍作停留或休息, 领略以下当地的文化特色。

### **A** 自然风光

值得一提的是位于威尼托(Veneto)低地的Sila河, 连接着特雷维索(Treviso)和威尼斯两个城市的。美丽的Sila河水流淌着, 仿佛在演奏着优美的旋律。您也可以去游览一下Piave河及Livenza河旁边的自然野生公园, 那里有很多的野生动植物。因当地河流湍急和地理位置等因素, 吸引着愈来愈多的运动爱好者前往进行各种漂流探险运动。

### **o** 文化活动

奥德尔佐是一座具有悠久文化历史的古城, 充满着中世纪文艺复兴时代的特性和气息。罗马帝国时, 奥德尔佐是很重要地理位置的镇而被称之为Opitergium。奥德尔佐镇街道上有很多历史悠久的特色建筑和艺术特色的文化景点, 使您目不暇接。您也可以去参观一下当地非常著名的考古博物馆和具有艺术特点的美术馆, 去领略和感受这座城市的悠久历史和文化。

### **o** 特色美食

当地的特色餐馆和农家乐为您提供众多美食, 如当地特有的Casatella Trevigiana新鲜奶酪, 最著名的普罗塞克(Prosecco DOC)葡萄酒, 最受欢迎的皮阿维(Piave DOC)葡萄酒。还有应季的新鲜Cimadolmo镇芦笋以及当地的稀有特产特雷维索红苜蓿菜。



# Alta Marca Trevigiana 简介

## Alta Marca Trevigiana简介

Alta Marca Trevigiana位于特雷维索（Treviso）以北，蒙特·格拉帕山（Monte Grappa）和Prealpi Vittoriesi群山之中。此地区的历史、传统和文化丰富多彩，而布满着高原、葡萄园以及城市和村庄，都与一百年以来的酿酒学的艺术共生共存。迷人的中世纪的遗产和栩栩如生的自然景色让您流连忘返，好客的当地人为您提供舒适的旅馆，您也可去参观一下当地的农民农场，那里也为您准备了舒适的房间和丰富的早餐。而且，此地离威尼斯仅有50公里远。

地址：Consorzio Valdobbiadene Ufficio Turistico  
Via Piva 53  
31049 Valdobbiadene  
电话号码：+39 0423 976975  
电子邮件：info@valdobbiadene.com  
网址：www.valdobbiadene.com

## 自然风光

此地区最宁静的部分之一即是沿着匹亚夫河（Piave）的Settolo Basso，邻近Valdobbiadene（特雷维索小镇之一）。此地也是匹亚夫河全流中保存最为完善自然部分之一。Alta Marca仍提供其他自然景点，如在蒙特·格拉帕山或者Prealpi群山徒步旅行，并且可以去拜访一下两条著名的葡萄酒之路（普洛赛克Prosecco和Montello/Colli Asolani）。

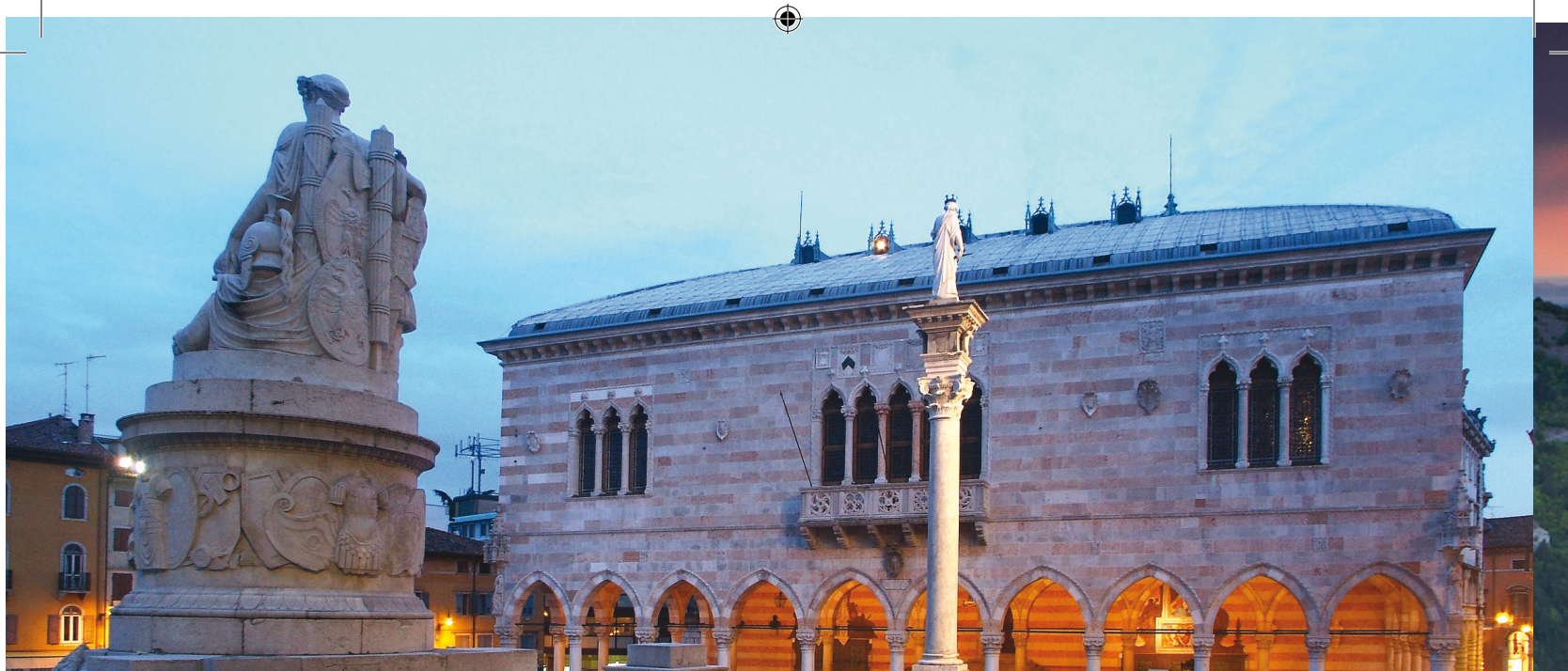
## 文化活动

在Prosecco和Montello/Colli Asolani葡萄酒的路旁，有很多地方拥有悠久的历史。沿着两条路您将来到葡萄园，沿路还会欣赏到一些具有历史文化的建筑遗产，当然沿路的自然风景更是一道亮丽的风景线，享受美丽的景色的同时，您会来到清幽而历史悠久的教堂。值得一提的是福利纳（Follina）小镇的大修道院和安东尼奥·卡诺瓦（Antonio Canova）做的雕像。

## 特色美食

当地传统美食的代表是Alta Marca Trevigiana。在此地区数百年来形成了许多美味的特产。在这里您可以尽情享受美丽风景的同时，还可以品尝到各种美食。当地特产如蒙特·格拉帕山高原奶酪、欧洲栗和葡萄酒如Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G.，Torchiato di Fregona 及Passito di Refrontolo都十分有特点。





# 乌迪内省 Provincia di Udine

**i** 地址: Agenzia Turismo Friuli Venezia Giulia  
c/o Villa Chiozza Via Carso n. 3 33052 Cervignano del Friuli (UD)  
电话号码: +39 0431 387111  
电子邮件: info@turismo.fvg.it  
网址: www.turismofvg.it

## **o** 乌迪内省简介

乌迪内省是弗留利-威尼斯朱利亚大区 (Friuli-Venezia Giulia) 最大的省 (一共有四个省), 他值得您多花些时间慢慢去欣赏此地。当地的文化艺术、自然风光、烹饪美食、节日和传统都丰富多彩, 从亚得里亚海至阿尔卑斯山脉的无限美景会令观光客们感到独一无二的惊喜。乌迪内省有着很有特点的村庄, 他们被海水雕琢成各种形状的村庄, 比如Strassoldo、Clauiano和Orgnano村, 几何设计的 (星形要塞) Palmanova镇或Torviscosa镇, 古罗马的阿奎莱亚城 (Aquileia) 以及小而精致的威尼斯式别墅。

## **▲** 自然风光

此地区的风景丰富, 清澈的水域和自流井注入到Marano和Grado泻湖。您可以在Foci dello Stella和Valle Canal Novo自然保护区欣赏稀有植物和动物, 而不可错过的便是Marano泻湖上乘舟之行以及在Lignano Sabbiadoro镇八公里外的海滩上享受阳光大海的美好景色。

## **📖** 文化活动

如果您来到Passariano村里一定要参观Manin别墅, 是威尼斯式别墅其中最华丽的别墅之一。此外, 仍有Palmanova堡垒与中世纪的Clauiano和Strassoldo村庄以及其弗留利地区 (Friuli) 最古老的两座城堡。古罗马的阿奎莱亚城是联合国教科文组织世界文化遗产之一, 也是北意大利最重要的考古遗址之一。此城里有一座四世纪时期修建的长方形教堂 (Cattedrale di Santa Maria Assunta), 教堂内拥有各种珍贵的彩石壁画。非常美丽。

## **🍴** 特色美食

海边与低地之间的餐馆为您提供独一无二的美食: Marano、Lignano和Grado泻湖里的鱼, 配上Mortegliano镇的玉米麦片粥和Montasio奶酪脆饼 (frico), 非常美味。此地区有着丰富的水果和蔬菜, 比如Fiumicello的桃子和Gorgo di Latisana的芦笋, 以及一流的红白葡萄酒。





# 的里雅斯特省 Provincia di Trieste

## 的里雅斯特省简介

的里雅斯特（Trieste）是意大利东北部靠近斯洛文尼亚边境的一个港口城市，位于亚得里亚海的里雅斯特湾的最深处，也是弗留利-威尼斯朱利亚大区（Friuli-Giulia）和的里雅斯特省的首府。这里不但有优美的自然风光，有梦幻般的艺术珍宝、还有悠久的历史文化和遗迹，是旅游的好去处。观光客能亲眼观看石灰坑、溶洞和其他喀斯特地貌景象。在这里您不但可以漫步于林间小路之中，也会有仿佛回到了当年哈布斯堡君主国（Habsburg Monarchy）和罗马帝国时期的感觉。

地址：Ufficio informazioni Trieste  
Via dell'Orologio 1, angolo  
Piazza Unità d'Italia  
34121 Trieste

电话号码：+39 0403 478312  
电子邮件：info.trieste@turismo.fvg.it  
网址：www.turismo.fvg.it

## 自然风光

喀斯特高原上的鲜红色漆树、石南和落叶树，喀斯特森林中的各种特色动植物，都会让您感觉到大自然的神奇力量，还有那些很传统的牧场，非常有趣。这里还有很多具有喀斯特地貌特点的景色，如由水流溶解石灰石而形成的河流、山洞与溶洞非常值得前往。其中最著名的就是世上最大的旅游洞穴 Sgonico 镇的“大溶洞”（Grotta Gigante）。

## 文化活动

的里雅斯特城一直被誉为作家、诗人和其他艺术家的灵感之地。著名作家詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）在的里雅斯特有历史的小咖啡店里完成了他的著作。这里有一些哈布斯堡时期和古罗马时期的巴洛克式建筑。这里有天主教堂、信教教堂，塞尔维亚和希腊东正教教堂以及犹太教教堂，可谓多种宗教并存并从未发生过宗教冲突。

## 特色美食

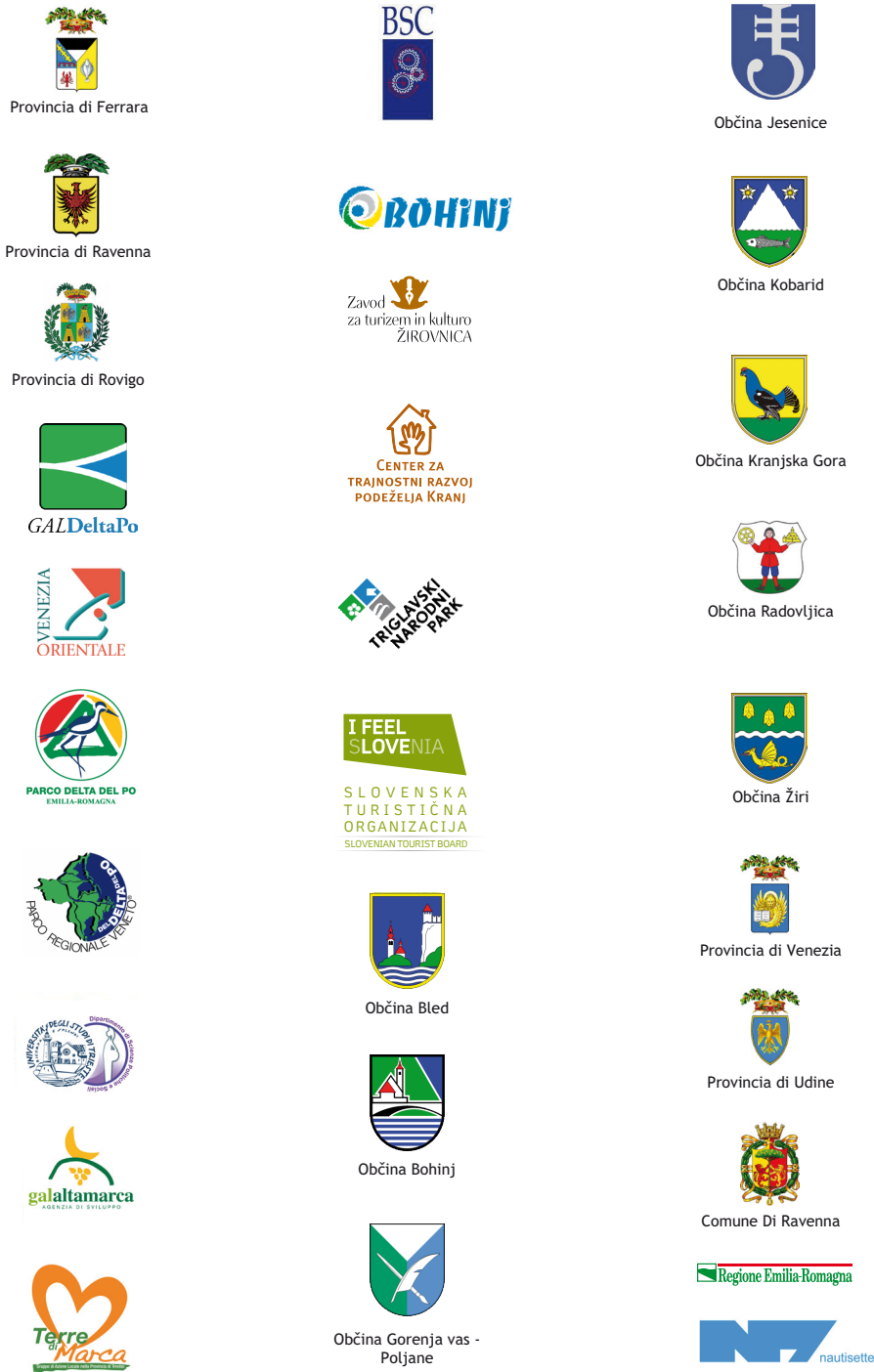
因的里雅斯特城的地理位置，历史传统，语言文化等因素，使得当地的饮食融合了来自中欧、地中海地区以及巴尔干半岛等地的饮食特色。所以一定要品尝一下的里雅斯特的特色美食。如 yota（炖煮的豆子、酸菜、土豆、烟肉和排骨），或品尝一下让您惊讶的梅饺子（gnocchi de susini）吧。此外，还要品尝一下 porzina con capuzi（煮猪肉和酸菜、芥末以及辣根）。甜点一定要品尝的里雅斯特叫做 strucola 的苹果馅卷饼。最后，别忘了喝一杯特朗红葡萄酒（Teran）。



主要合作方



项目合作方



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO  
IN REGIONALNO POLITIKO

“本出版物：意大利-斯洛文尼亚2007-2013跨境合作规划项目是由欧洲地区发展基金会和国家基金委员会联合出版发行的。”

[www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)  
[www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)