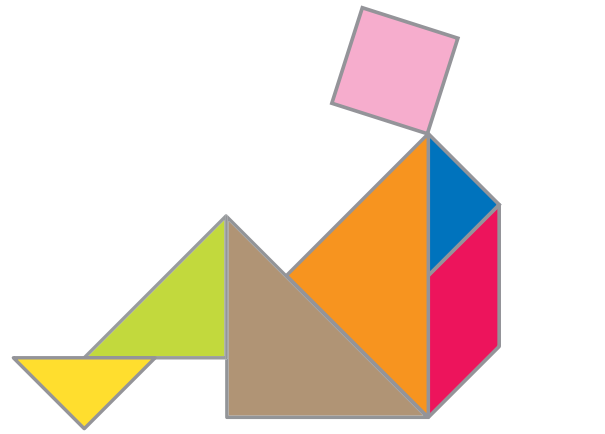


波罗的海国家

旅游地图



国庆节：2月24日（独立日）。
爱沙尼亚共和国是欧盟及北约成员国。
爱沙尼亚属于申根国。
爱沙尼亚为东欧时区（GMT/BAST+02:00）。
爱沙尼亚地处海洋和陆地性气候的过渡地带。夏天天空晴朗，最高温度可达30摄氏度，夏天平均气温为16.4摄氏度，非常舒适。夏季白天长达19个小时，即所谓的白昼现象。春季和秋季经常会有小雨，请注意携带雨具或防雨外衣。冬季寒冷多雪，非常适合滑雪运动，当然一定要注意防寒保暖。

货币及信用卡

货币：欧元
多数商店、餐馆、酒店和服务公司接受常用国际信用卡。银行及货币兑换点（塔林码头、塔林机场、塔林火车站等）可进行货币兑换。城市遍及许多自动提款机，但是如果前往乡村，最好携带现金。在餐馆用餐服务费已包含在账单内，但留10%的小费是当地不成文的规矩。

商店及餐馆

多数商店营业时间为工作日的9:00－19:00，周末会缩短营业时间。超市及大型购物中心每周营业7天，每天9:00－22:00。纪念品商店及其他游客聚集服务场所每周营业7天，每天9:00－18:00。商店大多数售货员都会基本的英语、芬兰语和俄语，有的还会德语。
爱沙尼亚已超越芬兰、丹麦、拉脱维亚和立陶宛，成为此地区范围内最吸引游客的购物目的地，爱沙尼亚的免税购物下限（38欧元）均低于上述邻国，增值稅为20%。
爱沙尼亚有很多中餐馆和亚洲餐馆。

电话及互联网

在塔林，免费无线网络的覆盖率将近100%－即使在公园－酒店更是无一例外。爱沙尼亚的其他城市也在迎头赶上，很多公路加油站也都覆盖有无线网络。爱沙尼亚全国遍布着1100多处无线网络覆盖点，酒店、餐馆、加油站、图书馆、城市公园，另外还有很多其他地方，这些地点无一不覆盖有无线网（www.wifi.ee），而且多数都是免费的。
爱沙尼亚国家代码为+372，当从爱沙尼亚拨打国际电话时须在电话号码前加拨00。
提前付费的电话卡（Simpel、DiiI、Zen、Smart）可在加油站、报刊亭、邮局、购物中心咨询处等地点购买。游客还可以通过拨打Ekspress热线1182（www.1182.ee）或infoabi热线1188（www.1188.ee）获取关于爱沙尼亚各种信息。紧急号码包括：警察110，救护和火警112。天气预报请查询www.weather.ee。

拉赫玛国家公园

拉赫玛（海湾之地）是爱沙尼亚最大的国家公园，目的在于促进保护和研究北爱沙尼亚的景观、生态系统、生物多样性 and 民族遗产。它由四个半岛和许多小岛组成，一直延伸至芬兰湾。整个国家公园占地72500公顷，其中陆地占47410公顷，海洋占25090公顷。

拉赫玛的森林、沼泽地和沿海地区是200多种鸟类的栖息地，还生长有大约900多种植物。大型动物种类包括鹿、麋鹿、大麋鹿、狐狸、野猪和棕熊，如果幸运，你会在沼泽边缘和森林里看见它们。

这个地区虽然纵横交错，但标注清晰，另外还有专门的导游可为游客服务。公园内有两条最好的观察野生动物的路径，一条是4.7公里的Oandu森林自然行，游客们通过步行这条路径可以追踪猞猁、麋鹿、野猪和狐狸。另一条是1公里的探索海狸行，从Oandu出发，进入海狸水坝，去寻找这种难以捉摸的动物

拉赫玛的森林、沼泽地和沿海地区是200多种鸟类的栖息地，还生长有大约900多种植物。大型动物种类包括鹿、麋鹿、大麋鹿、狐狸、野猪和棕熊，如果幸运，你会在沼泽边缘和森林里看见它们。

拉赫玛国家公园内还有四处古代庄园，其中三处被重新维护装修，它们是：帕尔木斯（Palmse）、萨咖迪（Sagadi）和维乎拉（Vihula）。从塔林开车到拉赫玛只需一个小时，游客中心设在帕尔木斯（Palmse）；在萨咖迪（Sagadi）可以参观森林博物馆；在乌安都（Oandu）还可以参加自然学校的活动。曾经的度假村沃素（Võsu）非常适合海边假期。如果有兴趣可以留意一下拉赫玛的自然小径，骑自行车游览赫玛公园——你会体验到与开车完全不一样的奇妙感受。www.visitestonia.com/zh



爱沙尼亚简介

官方名称：爱沙尼亚共和国（爱沙尼亚语: Eesti Vabariik）。

面积：45 227平方公里。

人口：一百三十四万。

首都：塔林（人口416 000）。

官方语言：爱沙尼亚语。

政治体制：议会民主制。

泽木加尔拥有壮观建筑遗址。伦达尔斯基宫是拉脱维亚最宏伟的宫殿之一，修建于18世纪，四周精致玫瑰园环绕。在帕斯卡利沃尼亚骑士团承包最新部位，公爵行宫被改建成博物馆，展览中世纪和城堡历史。而在叶尔加瓦宫可以看到库尔兰公爵的家族墓葬。叶尔加瓦圣三位一体教堂翻新塔楼展出历史陈列品，以及交互式演示。在道加瓦河左岸现在科可哀谢城堡遗址位置从前是利沃尼亚骑士团要塞，现在是拉脱维亚最浪漫的风景之一。杰尔韦捷自然公园是一个梦幻的地方，游客能在那儿和家人呆上一整天，那儿有远足小径、儿童游乐场。除此之外，您还能看到童话般的风景区和100多个水制动物和昆虫雕塑。www.travelzempgale.lv



拉脱维亚简介

官方名称：拉脱维亚共和国

面积：64589平方公里，210万人口。

（6）是波罗的海沿岸的度假城市，这是世界琥珀之路的出发地。琥珀不仅是一种美丽的矿石，而是波罗的海黄金，它被广泛用于珠宝、美食、设计、化妆品和SPA护理。库尔西斯嘴（7）有时候也被称为“立陶宛的撒哈拉”，以其独特的沙丘风景而被列为联合国教科文组织世界遗憾名录。灰色的沙丘凭借着白沙中散发的令人难以置信的美味您陶醉。这是因为这样，The Lonely planet（孤独星球）曾称它为世界上十大最漂亮的沙滩之一！传统立陶宛啤酒产业（8）位于比尔什利斯周边。70家酿酒厂生产丰富而又不同寻常类型的麦芽酒，往往采用当地特有的技术，运用啤酒酵母发酵类型被加拿大作家兼啤酒研究员M. Tibo发现具有与其他所有已知菌株DNA有明显区别。



自然，传统文化，黑色自酿啤酒，风车，波罗的海地区最大的岛屿，这就是萨列马。由于萨列马是一个岛屿，只可乘渡轮或飞机到达，这种不易到达的地域特征使萨列马岛8000年历史的传统文化得到很好的传承，同时也使它显得更加独特和神秘。岛上的方言还在被使用，人们会在节日里穿着美丽的传统服饰，岛上遍布着围有石头护栏的茅草屋顶房屋。19世纪的时候，多数萨列马岛上的大农场和周边的一些小岛都有自己的风车，如今这些风车都对游客开放。拥有着美丽古城的库雷萨雷市是岛上唯一的城市，它同时也是一个非常受欢迎的健康度假中心（时间可追溯到1824年）。城市中的亮点当属14世纪的主教堡垒以及周边的城市公园。萨列马岛还拥有丰富的动植物资源，仅本地受保护种类就有200多种。除Viidumäe自然保护区和Vilsandi国家公园之外，Kaali陨石坑（陨石坠落地面形成的陨石坑，已有几个世纪的历史）也是一处非常不同寻常的景观。其他景点还有17世纪修建的Kihelkonna钟楼，Loona庄园，Maasi指挥堡垒遗址，Mihkli农场博物馆及周边。

www.visitsaaremaa.ee



锡古尔达是维泽梅最受欢迎的旅游路线，受到拉脱维亚旅行者和国外游客的青睐。它以其壮丽的古高亚河谷而闻名，尤其是秋天，此时的树叶更亮丽。图来达文物保护单位博物馆也广邀天下客来，总面积41公顷的公园，内有13世纪大型城堡和中世纪主题展品。锡古尔达周边有一系列运动和娱乐中心。采西斯有多处名胜，其中包括采西斯城堡综合体、中世纪城堡和新皇宫遗址。您可以参观采西斯附近湖中小岛上的阿莱士要塞-9世纪古防御工事考古重新建筑。维泽梅河边大部分是成片的沙石滩。维泽梅最靓丽的风景线在利加特内不远处，有数百个溶洞，砂岩突出。其历史与19世纪各种非同寻常的木建筑古造纸工厂有着紧密的联系。参观完苏联时期修建、位于利加特内康复中心地下室多层秘密核地下掩体后，会给您留下很多新印象。www.vidzeme.com



（3）是立陶宛的古都，以其晶莹剔透湖泊中央小岛上宏伟的中世纪城堡而闻名。克纳纳斯（4）是一个考古保护区，这儿的古墓被堪称完全的青草所覆盖。它也是联合国教科文组织世界遗产保护对象。17世纪Basilian修道院建筑群（5）是欧洲巴洛克建筑典范之一。现在修道院内每年都举行Basilian国际音乐节。尝过冷甜菜根之后，您还可以一试试立陶宛美食！那有些不同寻常的暗粉色是自天然甜果汁。每个立陶宛家庭都会按照自己的家庭菜谱来只做法这一道低热量汤品。



塔尔图是爱沙尼亚南部中心地带的大学城。城市众多地标中的一个就是位于市政厅广场的喷泉，喷泉的雕塑是一对在伞下亲吻的学生。城市中两个国际化的标志是塔尔图大学（1632）主楼，和圣约翰教堂（Jaani Kirik，1323），内有约1000个保存完好的石雕雕塑。城市的著名建筑是Toomemägi，它是古时候Emajõgi河上的要塞堡垒。如今这个昔日要塞山丘被改建为一个绿树成荫的英式公园，从此处可以俯瞰塔尔图全景。公园内的小径通往塔尔图瞭望台和圣母教堂的红砖遗址。这个教堂曾经是东欧地区最大的天主教堂，它始建于十二世纪晚期。除了狭窄的鹅卵石街道，多彩的历史性建筑，公园，酒吧和咖啡馆之外，塔尔图还有很多博物馆，包括塔尔图大学的历史博物馆，爱沙尼亚国家博物馆，塔尔图城市博物馆，有趣的玩具博物馆和科学中心AHHA.A。www.visitartu.com



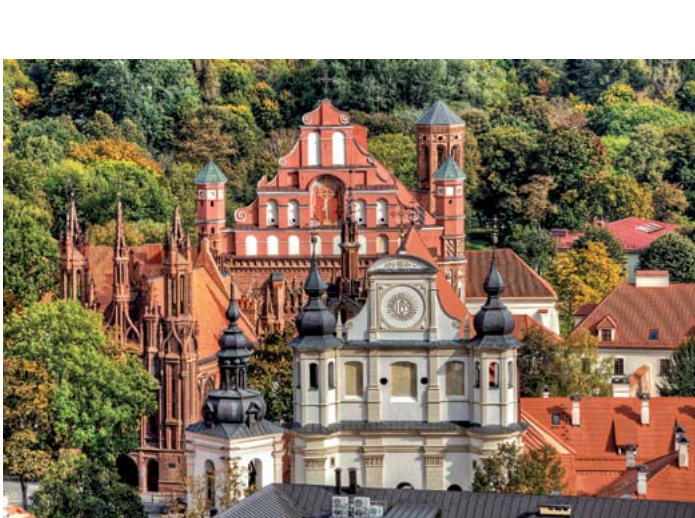
帕尔努被称为爱沙尼亚的夏日之都，它位于爱沙尼亚西南部的帕尔努湾，拥有数公里长的黄金海岸线，它也是爱沙尼亚最流行的健康旅游目的地。帕尔努泥浴建于19世纪初，如今吸引了世界各地的游客前来放松身心，体验这种特殊的疾病治疗方式。绿树成荫的公园和历史丰富的市中心装点着帕尔努，一流的博物馆和画廊，琳琅满目的时装店和商店成为古城中亮丽的风景线。除了这些，城中依然保留着中世纪的护城河，建于1690年的塔林门，红塔，以及15世纪要塞堡垒遗址。这些都为帕尔努增添了一抹岁月的痕迹。帕尔努还有丰富悠久的历史文化遗产，歌剧节，裸体艺术展和人类学电影节都是在帕尔努举行的非常流行的文化活动。www.visitparnu.com

帕尔努被称为爱沙尼亚的夏日之都，它位于爱沙尼亚西南部的帕尔努湾，拥有数公里长的黄金海岸线，它也是爱沙尼亚最流行的健康旅游目的地。帕尔努泥浴建于19世纪初，如今吸引了世界各地的游客前来放松身心，体验这种特殊的疾病治疗方式。绿树成荫的公园和历史丰富的市中心装点着帕尔努，一流的博物馆和画廊，琳琅满目的时装店和商店成为古城中亮丽的风景线。除了这些，城中依然保留着中世纪的护城河，建于1690年的塔林门，红塔，以及15世纪要塞堡垒遗址。这些都为帕尔努增添了一抹岁月的痕迹。帕尔努还有丰富悠久的历史文化遗产，歌剧节，裸体艺术展和人类学电影节都是在帕尔努举行的非常流行的文化活动。www.visitparnu.com

库尔兰的财富是森林和海洋，这不仅是这一区域的历史和传统，也是当地居民名传万里的性情。科尔克海角(Kolkas rags)是拉脱维亚西北最远端，这里迎着辽阔海洋和海湾的海浪，日出与日落，还有四面八方海风。拉脱维亚风车，摇滚音乐和美味餐厅，舒适的旅店和真正的琥珀项链。海港城市文茨皮尔斯也被称为拉脱维亚鲜花和喷泉之都。携全家到“儿童之都”“蓝色旗帜”标记的海滩休养，这儿也有为冲浪者和裸体主义者单独开辟的“蓝色区域”，以及波罗的海国家最高的人造滑雪场。库尔迪加，库尔兰珍珠也是欧洲最热门的旅游路线之一，以其浪漫街道和庭院让您着迷。您会看到一座古老的砖砌横跨文塔河，欧洲最宽的自然瀑布-文塔河上的瀑布(Ventas Rumba)。 www.kurzeme.lv



您在拉特加尔能欣赏到深不见底的湖泊和教堂的动人之处，教堂都是建筑上的真正明珠。阿格隆教堂(Aglona Basilica)是拉特格尔最有名和最令人无法忘怀的教堂，这个教堂每年八月都会聚集起成千上万名来自世界各地的崇拜者。这一地区的传统美食可在阿格隆面包博物馆和安德鲁比恩斯基农场品尝到，农场内展示建筑传统和拉特格尔地方农业生活用品。拉特格尔传统，生活方式和手工艺展示在利瓦尼市的拉特格尔手工艺品和艺术中心以及卢扎手工艺中心，这儿举办季节节日和生态市场。拉特格尔陶器工人甚至落得了欧洲最优旅游线路奖。陶格夫匹尔斯要塞是东欧19世纪唯一的防御工事，如今还保留着原始面貌。大规模整修之后要塞中如今是生于陶格夫匹尔斯世界著名艺术家马克·罗斯科艺术中心。卢扎和克拉斯拉瓦迷人的木屋和古老的教堂。www.latgalie.lv



塔林作为爱沙尼亚的首都最早记录于1154年，这也使塔林成为北欧地区最古老的首都。塔林古城是欧洲保存最好的城堡式中世纪古城之一，它也被收录到世界文化遗产录之中。古城中的焦点是位于市政厅广场有600年历史的市政厅。市政厅的瞭望台位于小塔的顶层，上面就是塔林的标志性风向标“老托马斯”，在此处您可以将铺满鹅卵石的广场和周围独特的尖顶及红顶建筑尽收眼底。多种文化的融合赋予了塔林迷人的色彩与活力。塔林机场距市中心仅15分钟的车程，而从游客港口步行即可到达中心。Roteramn Quarter位于古城和游客码头之间，是一个有几个世纪历史的地区，翻修的工厂与棱角分明的现代建筑共同存在，使这个地区充满设计感和时尚感。巴洛克风格的卡德里奥宫由沙皇彼得大帝于18世纪下令修建的，是爱沙尼亚最杰出的景观公园，从市中心步行或乘有轨电车均可到达。塔林KUMU艺术博物馆是斯堪的纳维亚地区和波罗的海地区最大的多功能艺术中心，馆内长期展出爱沙尼亚从18世纪以来的艺术作品，阶段性展出国内外现代及当代艺术作品。另外一个著名博物馆是2012年夏天开业的海事博物馆，名为“水上飞机港口”。博物馆的前身是一个飞机仓库，明星展品包括潜水艇Lembit，水上飞机Short184，和蒸汽破冰船Suur Tõll。文化爱好者一定不会错过歌咏节，它始于20世纪中期，现已被列为世界非物质文化遗产。同时歌咏节也是爱沙尼亚最著名的文化活动。每五年都会有成千上万的歌者，舞者和演奏家（2009年表演者超过37000人）聚集到塔林的拱形露天剧场进行演出。第26届爱沙尼亚歌咏节和第19届舞蹈庆典“被时间触动”将于2014年7月4日－6日在塔林举行。www.tourism.tallinn.ee/cn



建筑风格独特的老城是里加的心脏，因此它被联合国教科文文组织列为世界遗产。在近800年内多姆教堂和其他教堂塔楼共同组成了里加的名片。拉脱维亚国家剧院是其音乐和文化生活的骄傲是，这里不断上演着世界级的歌剧、芭蕾舞和演唱表演。

里加中心市场位于老城不远处。市场上出售的美味食品足以让世界上最挑剔的舌头震惊。坐落在中心市场旁边的“创意街区”“Spikeri”定期举办艺术展览会和音乐会。里加由于城内新艺术风格建筑数量超过了世界上任何一个其他城市同类建筑数量，所以被认为是新艺术风格之都。帕尔道加瓦(Pardaugava)代表了19世纪独一无二 的木建筑和重建卡尔恩奇耶马(Kaichimo)街区。市郊露天民族学博物馆是欧洲最古老的民族学博物馆之一，以古拉脱维亚农民木建筑而闻名。

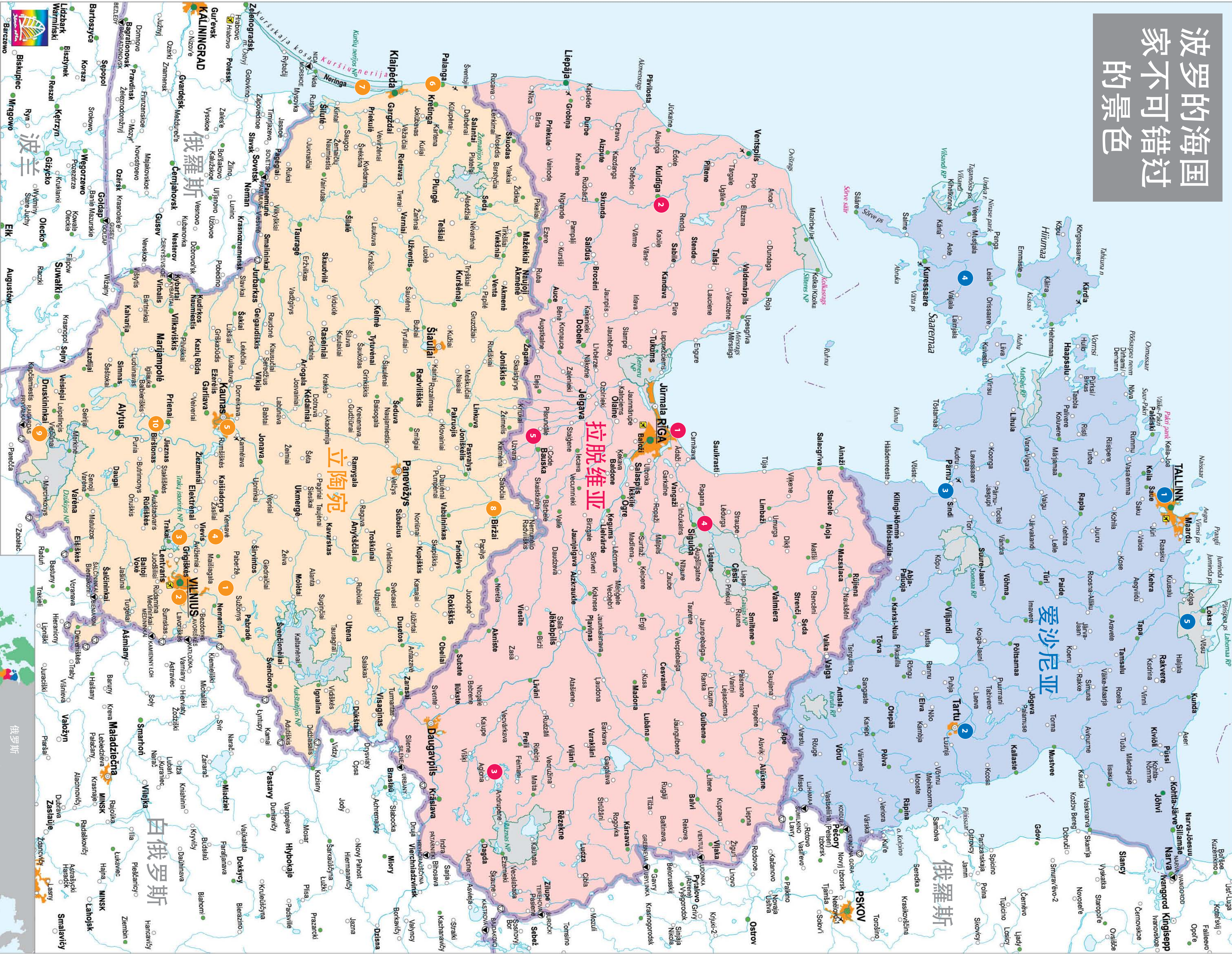
尤尔马拉市距离首都里加总共23公里，是拉脱维亚最受欢迎的海边疗养地，是沿波罗的海国家当中最大的海边疗养地。飘扬着“蓝色旗帜”（满足所有卫生要求）的白色沙滩，松树林清新健康的空气，矿泉水，SPA和医疗中心，尤尔马拉能为您充电，全心全意去享受生活。www.liveriga.com.www.tourism.jurmala.lv



（1）仅25公里，其历史中心是东欧最大的中世纪老城（2）之一，总面积约360公顷。1994年维尔纽斯老城被联合国教科文组织列为世界遗产名录，2012年被提名为波罗的海地区6大奇观之一。维尔纽斯大学建立于1579年是波罗的海国家最古老的大学。学校建筑耗时几十年才修建完成，最后楼群中既有哥特式风格，也有巴洛克和古典主义风格。



波罗的海国家不可错过的景色



- 爱沙尼亚
- 1 塔林
 - 2 塔尔图
 - 3 帕尔努
 - 4 萨列马岛
 - 5 拉赫玛国家公园

- 拉脱维亚
- 1 里加和尤尔马拉
 - 2 库尔斯
 - 3 拉特加尔
 - 4 维泽梅
 - 5 泽梅盖尔

- 立陶宛
- 1 欧洲地理中心
 - 2 最大的中世纪老城
 - 3 特拉凯
 - 4 克尔纳韦
 - 5 世纪BASILIAN修道院建筑群
 - 6 帕兰加
 - 7 库尔斯沙嘴
 - 8 立陶宛啤酒产业
 - 9 德鲁斯基宁凯
 - 10 比尔什托纳斯

